

Actividades de Cociña

Ideas:

- Como no tiveron 3ºESO (nutrición en biología) teñen que dar toda a teoría de nutrición.
- Valorar participar no Contrato Programa Cociñando con Saúde
- Por grupos de 5 elixen un proxecto:
 - Planificación menús comedores (infantil, adulto...)
 - Recetario de alimentos “difíciles” (legumes, pescado...)
 - ...
- Valorar crear un concurso MasterChef
- Organizar mostras de cociña nos diferentes trimestre
- Analizar/crear Nutriscore para un uso simple da folla de cálculo

Actividades a introducir:

- NutriScore
- Recomendaciones nutricionales
- Macronutrientes y micronutrientes
- Calorías vacías
- Guías dietéticas
- Dieta sana
- Técnicas culinarias
- Mejoro mi dieta
- Taller de cocina
- Diseño mi dieta
- Fuentes fiables
- Me informo correctamente
- Recetario
- Batch Cooking

Actividades do calendario:

- A22. Taller cocina ou Mostra preparación almorzos saudables e media mañá saudable (Co. S21)
- Máster Chef (Co)
- Plato Saudable (Co)
- A65. Recetario saudable (Co.S37)
- Mostra culinaria

Sesión 5. Recomendaciones nutricionales

Tipo: Teórica

Tiempo: 1 clase

Materiales:

- Recomendaciones nutricionales de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) (15) en formato digital e impreso.
- Fotocopias de una infografía con las recomendaciones.
- Comparativa, generada por el dietista-nutricionista, de la adecuación de diferentes dietas a las recomendaciones de la FESNAD, mediante el uso de un gestor de consulta (EasyDiet, Nutrium...).

Objetivos:

- Establecer unas recomendaciones fiables de referencia para posteriores actividades.
- Proporcionar recursos para el análisis de la adecuación de la dieta, de forma autónoma por parte del alumnado, en base a unos estándares respaldados científicamente.
- Reflexionar acerca de la adecuación de diferentes dietas a las recomendaciones de la FESNAD.

Actividades:

- En una primera parte (20 minutos), el dietista-nutricionista expondrá las recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes, con ayuda de una infografía donde se resuman las principales pautas nutricionales. También procederá a colgar la infografía, en formato póster, en un lugar visible del aula.
- En el siguiente bloque de contenido (10 minutos), presentará, de forma general, la dieta mediterránea y realizará un análisis comparativo de su adecuación a las pautas anteriormente citadas.
- Finalmente, serán los estudiantes los encargados de seleccionar otras 2 dietas diferentes, de la lista de comparativas proporcionadas por el dietista-nutricionista (dieta vegana, dieta paleolítica, dieta de la piña...), para, a partir del análisis comparativo con las recomendaciones de la FESNAD, iniciar una reflexión grupal acerca de la idoneidad de seguir dicho tipo de dietas (20 minutos).

Motivación: Competencia, significado.

Sesión 6. Macronutrientes y micronutrientes

Tipo: Teórica

Tiempo: 4 clases

Materiales:

- Infografías sobre las principales funciones de los diferentes macronutrientes y micronutrientes, en formato digital y póster.
- Infografías de clasificación de los diferentes alimentos en función de su proporción de macronutrientes, en formato digital y póster.
- Infografías de clasificación de alimentos ricos en diferentes micronutrientes, en formato digital y póster.

Objetivos:

- Conocer las funciones de cada macronutriente y micronutriente.
- Ser capaz de clasificar, de forma general, un alimento en función del porcentaje de macronutrientes que presenta.
- Identificar alimentos ricos en diferentes micronutrientes.

Actividades:

- Clase 1: Se iniciará la clase con una presentación de los diferentes macronutrientes (5 min); en una segunda parte (15 minutos), se analizarán las principales funciones de las proteínas; posteriormente (15 minutos), se analizarán las diferentes funciones de las grasas; finalmente se tratarán las funciones de los hidratos de carbono (15 minutos). Un esquema de la información de la sesión se plasmará en una infografía que se colgará en el aula.
- Clase 2: Se presentarán los principales grupos de alimentos, así como sus características más representativas, según el siguiente esquema:
 - Lácteos (5 min)
 - Hortalizas y verduras (5 min)
 - Frutas (5 min)
 - Cereales y derivados, tubérculos y legumbres (10 min)
 - Azúcares y dulces (5 min)
 - Alimentos proteicos (10 min)
 - Alimentos grasos (10 min)

Se resumirá lo expuesto en una infografía que se colgará, en formato póster, en el aula.

-
- Clase 3: Se realizará una introducción a los diferentes micronutrientes, resaltando su función de regulación (10 minutos). Posteriormente, se presentarán las características principales de las vitaminas hidrosolubles y liposolubles (20 minutos). Finalmente, se presentarán las funciones de los minerales más importantes (15 minutos). Se plasmará la información de la sesión en una infografía que será colgada en el aula.
 - Clase 4: Se presentarán diferentes grupos de alimentos ricos en los micronutrientes con mayores tasas de incumplimiento de ingesta, según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Consumo (AECOSAN) (29), es decir, grupos de alimentos ricos en:
 - Vitamina A
 - Vitamina D
 - Vitamina E
 - Ácido fólico
 - Vitamina C
 - Vitamina B12
 - Magnesio
 - Calcio
 - Sodio
 - Yodo
 - Hierro
 - Zinc

Al igual que en las sesiones anteriores, se plasmará la información en una infografía que será colgada en el aula.

Motivación: Competencia, significado.

Sesión 12. Calorías vacías

Tipo: Práctica

Tiempo: 1 clase

Materiales:

- Hoja de cálculo de las actividades anteriores cubierta con una dieta alta en bollería industrial, refrescos azucarados y otros alimentos que aportan calorías vacías.

Objetivos:

- Comprender los desajustes producidos por la ingesta de dietas inadecuadas.

Actividades:

- Se les planteará a los estudiantes el problema de la gran dificultad para alcanzar las Ingestas Diarias Recomendadas (IDR) con una dieta rica en bollería industrial, refrescos azucarados y otros alimentos que aportan calorías vacías, tomando como base la hoja de cálculo de las actividades anteriores, cubierta con una dieta con las características mencionadas (15 minutos).
- A continuación, los estudiantes debatirán sobre el problema planteado y aportarán opciones de mejora de la dieta presentada (35 minutos).

Motivación: Relación, significado, autonomía.

Sesión 13. Guías dietéticas

Tipo: Teórica

Tiempo: 2 clases

Materiales:

- “Raciones de alimentos y frecuencia de consumo de la UI1” (anexo 6) (28).
- “Pirámide de la Alimentación Saludable. Población escolar, adolescente y juvenil” (30), en formato digital y formato póster.
- 3 copias, en tamaño póster, de la Pirámide de la Alimentación Saludable.

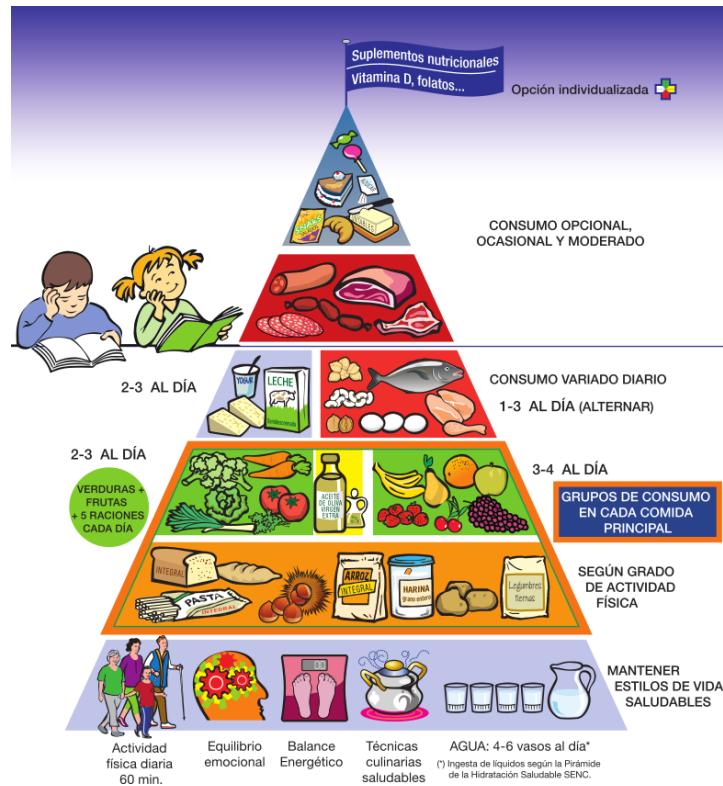


Figura 1. Pirámide de la Alimentación Saludable. Población escolar, adolescente y juvenil.

Fuente: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Pirámide de la Alimentación Saludable.

Población escolar, adolescente y juvenil [Internet]. 2017 [citado 24 febrero 2020]. Disponible en:

<https://www.nutricioncomunitaria.org/es/otras-publicaciones> (30).

Objetivos:

- Conocer e interpretar correctamente las recomendaciones formuladas en función a la frecuencia de consumo de alimentos.
- Conocer e interpretar correctamente la Pirámide de la Alimentación Saludable.
- Conocer los diferentes puntos clave de la pirámide (dieta, balance energético, hidratación, técnicas culinarias adecuadas, actividad física y bienestar emocional).
- Establecer la relación entre las recomendaciones nutricionales vistas en actividades anteriores, el documento de frecuencias de consumo y la pirámide.

-
- Valorar la utilidad práctica del uso del documento de frecuencias de consumo y de la pirámide, en contraposición a las recomendaciones nutricionales dadas en función de energía y nutrientes.
-

Actividades:

- En primer lugar, los estudiantes debatirán y reflexionarán acerca de la necesidad de simplificar las recomendaciones nutricionales dadas en forma de ingesta de nutrientes y energía (10 minutos).
- A continuación, se les presentará el primer nivel de síntesis (traducción de nutrientes a alimentos), es decir, el documento de frecuencias de consumo recomendadas y analizarán de forma grupal los principales nutrientes que aporta cada bloque de alimentos (15 minutos).
- Posteriormente, se les planteará la necesidad de adoptar un formato más simple para poder transmitir el mensaje a toda la población, dando pie a una reflexión grupal sobre el tema, para, posteriormente, presentar la Pirámide de Alimentación Saludable (10 minutos).
- Como actividad final, se les proporcionarán las pautas para una correcta interpretación y uso de la Pirámide de Alimentación Saludable (15 minutos).

Motivación: Autonomía, significado.

Sesión 14. Dieta sana

Tipo: Teórica

Tiempo: 1 clase

Materiales:

- “Raciones de alimentos y frecuencia de consumo de la UI1” (anexo 6) (28).
- “Mi plato saludable” de la Fundación Gasol (31), en formato digital y póster.
- Fotografías, hechas por el alumnado, de alimentos en una comida de su elección, guardadas en formato digital para su consulta en el aula.



Figura 2. Mi plato saludable.

Fuente: Fundación Gasol. Mi plato saludable [Internet]. 2017 [citado 24 febrero 2020]. Disponible en: <https://www.gasolfoundation.org/es/descargable-mi-plato-saludable/#more-6959> (31).

Objetivos:

- Conocer el recurso “Mi plato saludable” de la Fundación Gasol.
- Establecer una relación entre las raciones de consumo dadas en forma de gramaje y la información aportada por el uso de “Mi plato saludable”.
- Valorar la utilidad práctica del uso de “Mi Plato Saludable”, en contraposición a las raciones de alimentos dadas en forma de gramaje.

Actividades:

- En primer lugar, se les planteará a los estudiantes la necesidad de simplificar las raciones recomendadas de consumo de alimentos dadas en forma de gramaje, dando pie a un debate sobre el tema (10 minutos).

-
- Como solución para la simplificación de la información sobre raciones de alimentos, se les presentará el recurso “Mi Plato Saludable” (31), así como las pauta para una correcta interpretación y uso (20 minutos).
 - Finalmente, cada estudiante reflexionará acerca de sus propios hábitos alimentarios, mediante la comparación entre una fotografía de una comida de su elección, realizada en casa, y el nuevo recurso presentado. Dicha reflexión la plasmará en un informe individual (20 minutos).
-

Motivación: Autonomía, significado.

Sesión 17. Técnicas culinarias

Tipo: Teórica

Tiempo: 1 clase

Materiales:

- Documento “Tratamientos culinarios y pérdidas del valor nutritivo” de la Federación Española de Nutrición (FEN) (33).

Objetivos:

- Conocer los efectos de las diferentes técnicas culinarias en la composición de los alimentos.
- Reflexionar acerca de las técnicas culinarias más adecuadas.

Actividades:

- Se iniciará la sesión con una exposición de la información sobre los diferentes efectos de las técnicas culinarias en los alimentos, recogidas en la web indicada en materiales (20 minutos).
- Posteriormente, los estudiantes realizarán una valoración grupal de los efectos beneficiosos o perjudiciales de cada técnica culinaria (20 minutos), para concluir señalando la necesidad de combinar las diferentes técnicas culinarias e indicando la prioridad de unas técnicas culinarias sobre otras (15 minutos).

Motivación: Autonomía, significado, relación.

Sesión 20. Mejoro mi dieta

Tipo: Teórico-práctica

Tiempo: 3 clases

Materiales:

- Documento “Cómo facilitar el consumo de frutas y hortalizas”, de la campaña “5 al día” (35).
 - Documento “Recomendaciones nutricionales para un desayuno adecuado” (36).
 - Documento “Tu elección saludable” (37).
-

Objetivos:

- Conocer las recomendaciones de consumo de fruta y verdura, de desayuno saludable y de grasas saturadas, poliinsaturadas, insaturadas y trans.
 - Identificar alimentos con un perfil saludable o no saludable, en relación con el tipo de grasa presente.
 - Reflexionar acerca del cumplimiento de las recomendaciones.
 - Planificar consumos adecuados diarios de fruta, verdura y desayunos saludables.
-

Actividades: Esta sesión se compone de 3 actuaciones particulares en relación con la mejora de la dieta:

- Clase 1 (Fruta y verdura):
 - Se iniciará la clase con un recordatorio de las recomendaciones de consumo de frutas y verduras (5 minutos), para, de esta forma, dar pie a una reflexión individual, por parte de cada estudiante, sobre la adecuación personal a las recomendaciones (10 minutos).
 - Posteriormente, se trabajará con el documento “Cómo facilitar el consumo de frutas y hortalizas” (35), como punto de partida para que los estudiantes, mediante una tormenta de ideas, generen diferentes propuestas para favorecer su propio consumo de frutas y verduras. Todo ello lo plasmarán en un informe/póster creado de forma colaborativa (35 minutos).
 - Clase 2 (Desayuno):
 - En primer lugar, se realizará una presentación de las recomendaciones de desayuno saludable (36) (10 minutos), para continuar con una reflexión individual sobre la adecuación personal a las recomendaciones (10 minutos).
-

-
- A continuación, los estudiantes, organizados en grupos, crearán diferentes propuestas de desayunos saludables, las cuales plasmarán en una cartulina, a modo de póster (30 minutos).
 - Clase 3 (Grasas):
 - Se iniciará la clase con una presentación de las recomendaciones consumo de los diferentes tipos de grasas (37) (15 minutos).
 - En la parte central de la clase, los estudiantes participarán en una actividad tipo Kahoot donde tendrán que identificar alimentos con perfil saludable o no saludable, en función del tipo de grasa que posean (20 minutos).
 - Como parte final, los estudiantes llevarán a cabo una reflexión grupal sobre la adecuación de los alimentos ingeridos, aportando propuestas de mejora (15 minutos).

Motivación: Autonomía, significado, relación.

Sesión 21. Taller de cocina

Tipo: Práctica

Tiempo: 3 clases

Materiales:

- Utensilios culinarios y alimentos.
- Cocinero profesional.

Objetivos:

- Conocer diferentes técnicas culinarias y estrategias para elaborar platos saludables y sabrosos.

Actividades:

- Clase 1: Los estudiantes asistirán a una charla interactiva sobre la manipulación de alimentos y sus principales peligros, impartida de forma conjunta por el dietista-nutricionista del programa y el cocinero profesional.
- Clases 2 y 3: El cocinero profesional impartirá dos talleres interactivos de cocina saludable, donde los estudiantes podrán en práctica sus habilidades culinarias.

Motivación: Competencia.

Sesión 23. Diseño mi dieta

Tipo: Práctica

Tiempo: 3 clases

Materiales:

- “Raciones de alimentos y frecuencia de consumo de la UI1” (28).
- “Pirámide de la Alimentación Saludable. Población escolar, adolescente y juvenil” (30) en formato digital y formato póster.
- Plantilla para dieta semanal con 5 comidas diarias.

Objetivos:

- Planificar 3 días de dieta, respetando las recomendaciones de frecuencia de consumo.

Actividades:

- Clase 1:
 - Se iniciará la sesión con un breve recordatorio de las recomendaciones de frecuencia de consumo de alimentos (10 minutos), para continuar con la muestra de un ejemplo de configuración de dieta (20 minutos).
 - En la parte final de la clase (20 minutos) los estudiantes realizarán una práctica libre de planificación de 3 días de dieta, a semejanza del ejemplo mostrado.
- Clase 2:
 - El alumnado continuará con el diseño de su dieta.
- Clase 3:
 - Mediante la técnica de la corrección por pares, los estudiantes serán los encargados de supervisar el correcto diseño de las dietas creadas por propios compañeros, tomando como referencia el documento de frecuencia de consumo de alimentos (28). Además de revisar la frecuencia de aparición de los diferentes grupos de alimentos, también aportará ideas para la mejora.

Motivación: Relación, significado, autonomía.

Sesión 26. Fuentes fiables

Tipo: Teórico-práctica**Tiempo:** 1 clase**Materiales:**

- Ordenador individual.

Objetivos:

- Valorar la necesidad de consulta de información en fuentes fiables.

Actividades:

- Se iniciará la clase con una presentación, apoyada con un Power Point, sobre la importancia de consulta de información en fuentes fiables, procedentes de investigaciones científicas rigurosas (15 minutos). A continuación, se les mostrarán a los estudiantes diferentes fuentes de información fiables en nutrición, asociadas a distintos organismos: FESNAD, FEN, SENC, AECOSAN... (15 minutos).
- En la parte final de la clase (20 minutos), los estudiantes podrán navegar de forma libre por las citadas fuentes, con el fin de conocer el tipo de información que podrían encontrar en cada una.

Motivación: Significado, competencia.

Sesión 27. Me informo correctamente

Tipo: Teórico-práctica

Tiempo: 6 clases + transversal

Materiales:

- LibreOffice Draw.
 - LibreOffice Writer.
-

Objetivos:

- Conocer las principales relaciones de la nutrición con la salud.
 - Identificar los principales mitos alimentarios.
 - Relacionar el tema de la genética con la nutrición.
 - Reflexionar sobre el consumo de alimentos transgénicos.
 - Reflexionar sobre el tema de nutrigenómica y nutrigenética.
-

Actividades:

- Clase 1 (Dieta/salud): Los estudiantes asistirán a una presentación de los principales efectos beneficiosos y perjudiciales de la nutrición y la actividad física sobre la salud.
 - Clase 2 (Mitos 1): Distribuidos en parejas, realizarán una búsqueda, en fuentes fiables, de diferentes mitos alimentarios.
 - Clase 3 (Mitos 2): Cada pareja elaborará una infografía donde se explique uno de los mitos encontrados.
 - Transversal: Durante el desarrollo de la asignatura de biología, se relacionará el contenido del tema de genética con los alimentos transgénicos, la nutrigenómica y la nutrigenética.
 - Clase 3 (Transgénicos 1): Los estudiantes, distribuidos en parejas, realizarán una búsqueda de información sobre alimentos transgénicos.
 - Clase 4 (Transgénicos 2): Con la información de la clase anterior, los estudiantes debatirán sobre los beneficios/perjuicios del uso y consumo de alimentos transgénicos.
 - Clase 5 (Genética 1): Los estudiantes, distribuidos en parejas, realizarán una búsqueda de información sobre nutrigenómica y nutrigenética.
 - Clase 6 (Genética 2): Cada pareja elaborará un documento explicativo sobre nutrigenómica y nutrigenética.
-

Motivación: Significado, competencia, relación, autonomía.

Sesión 37. Recetario saludable

Tipo: Práctica

Tiempo: Adaptable

Materiales:

- Cámara fotográfica.
 - Software Documentos de Google.
-

Objetivos:

- Aplicar las enseñanzas del proyecto mediante el diseño y realización de platos saludables.
 - Compartir el conocimiento mediante fichas que incluyan fotografía y receta.
-

Actividades:

- Tras seleccionar un plato saludable, cada pareja de estudiantes realizará una fotografía de los ingredientes y del plato cocinado/finalizado.
 - Con los conocimientos adquiridos en EPVA, realizarán un tratamiento de la imagen, para, de esta forma, mejorar su presentación.
 - Como parte final de la sesión, escribirán la receta junto con las fotografías, creando así, un recetario común de forma colaborativa, utilizando Documentos de Google.
-

Motivación: Autonomía, competencia, significado, relación.

Título: Batch Cooking Saludable- Cociña 1h para toda la semana

Tipo de Teórica

actividade: Práctica

Habilidades

Difusión

Número de 0

clases:

Materiais Material necesario para a elaboración e a gravación das receitas.
necesarios:

Obxectivos:

- Identificar a necesidade de manipulación previa das materias primas e de almacenamento de mercadorías, recoñecendo as súas características e as súas posibles aplicacións, para executar os procesos básicos de preelaboración e/ou rexeneración
- Analizar técnicas culinarias sinxelas, recoñecendo as posibles estratexias de aplicación, para executar as elaboracións culinarias elementais e de múltiples aplicacións.
- Emprego saudable das redes sociais e das novas tecnoloxías.

Actividades: Realizar vídeos para redes sociais, nos que se programa un menú semanal saudable polo método de batch cooking.

Tipo de Relación

motivación que Autonomía (decisións)

promove: Competencia (ser capaz)

Significado (propósito)

Materia Módulo Ciencias Aplicadas I

principal: