



## Comprender el equilibrio alimentario

**Objetivo :** Conseguir mayor autonomía en la elección de los alimentos para lograr el equilibrio alimentario.

**Objetivos operativos:**

Estudiar la clasificación de los alimentos.

Comprender que el equilibrio reside en la diversidad alimentaria.

Reconocer la importancia de las leguminosas.

**Material:** la ficha del alumno, 7 lápices de colores: azul, rojo, amarillo, marrón, verde claro, verde oscuro, y gris.

### Desarrollo

Hacer un listado de los alimentos disponibles en los diferentes lugares de compra:

en la panadería, en la frutería, en la pescadería.

Clasificarlos utilizando los colores.

Establecer la relación entre las necesidades del cuerpo y los alimentos: ficha del alumno “las familias de alimentos”.

Escribir los menús de una jornada.

Clasificar con los colores los alimentos que participan en la composición de las comidas.

Verificar que todos los colores están presentes.

Establecer la pirámide del equilibrio con sus alimentos preferidos; ayudarse con la ficha del alumno “la pirámide del equilibrio”.

Anotar en la pirámide todos los alimentos que se han picoteado fuera de las comidas durante el día.

Reconocer las leguminosas con la ficha del alumno “en busca de las leguminosas”. Preparar 5 recipientes numerados conteniendo las leguminosas siguientes: alubia roja, garbanzos, habas, lentejas, guisantes.

### Síntesis

El equilibrio está asegurado cuando están presentes todos los colores.

Las leguminosas son las grandes olvidadas de la alimentación de hoy, y sin embargo, están presentes en numerosas recetas muy apreciadas.

### Prolongaciones posibles :

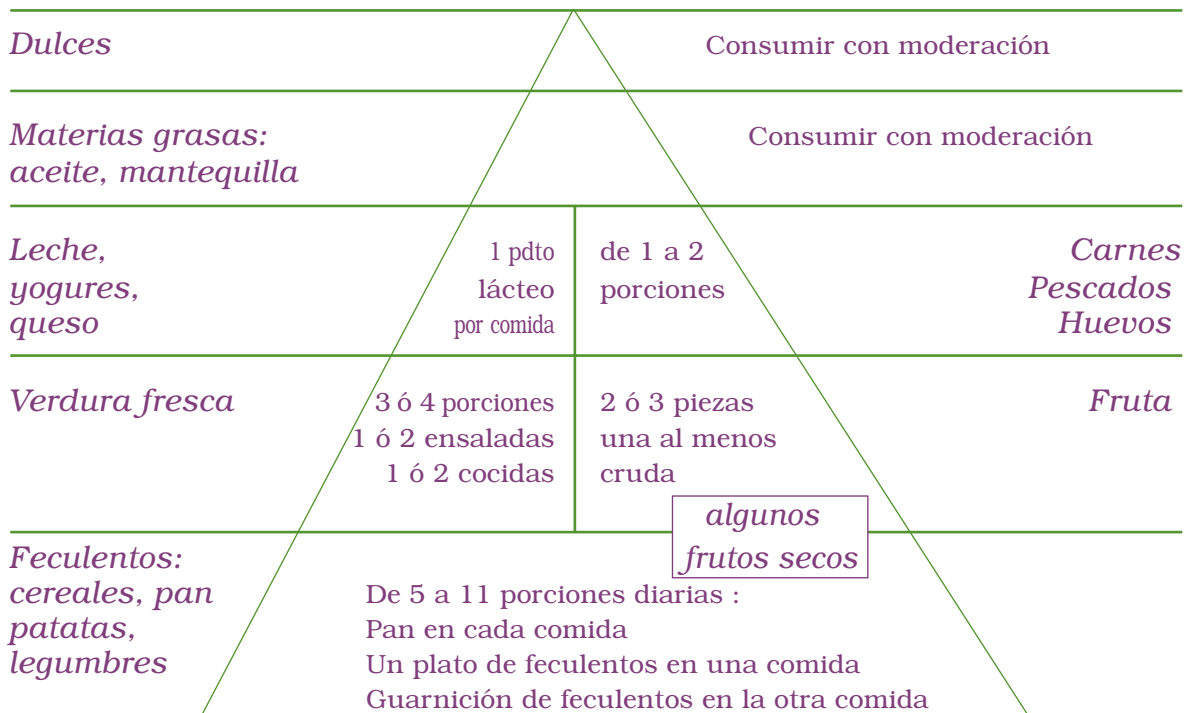
- El juego del intruso: listas por familias en las que se incluyan errores.
- Los menús por completar: el alumno debe añadir a un menú incompleto un plato que represente a la familia que falta.
- Construir un cartel con la pirámide del equilibrio alimentario.



## La pirámide del equilibrio

**Material:** la ficha del alumno, papeles adhesivos de colores, pinturas de color azul, rojo, amarillo, marrón, verde claro y verde oscuro.

Colorea las casillas en función de los grupos de alimentos que representan.



¿Cuáles son los 5 alimentos que prefieres?

- 
- 
- 
- 
- 

**Elige** un papel del color de cada uno de los alimentos elegidos y pégalos en las casillas correspondientes de la pirámide.

**Cuenta :** Las casillas vacías

Las casillas que contienen varios papeles

**Cita** los alimentos que debes consumir para conseguir el equilibrio alimentario.



## Las familias de alimentos

**Colorea** cada etiqueta con el color indicado.

**Traza** el camino entre cada familia y la función que cumple en el cuerpo, pasando por el elemento nutricional que aporta.

AZUL productos lácteos	ROJO carne pescado huevos	AMARILLO materias grasas	MARRÓN feculentos dulces	VERDE claro frutas y hortalizas crudas	VERDE oscuro frutas y hortalizas cocidas	GRIS bebidas
---------------------------	------------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	---	---	-----------------

Lípidos	Calcio	Vitamina C	Proteínas	Agua	Glúcidos	Fibras
---------	--------	------------	-----------	------	----------	--------

Energía para vivir y actuar	Hidratación Eliminación urinaria	Construcción del esqueleto y de los dientes	Construcción de músculos y tejidos	Eliminación intestinal	Reservas del tejido adiposo	Protección de la salud
-----------------------------	-------------------------------------	---	------------------------------------	------------------------	-----------------------------	------------------------



## *En busca de los cereales y legumbres*

Cinco textos a modo de adivinanza para descubrir en cada caso de qué legumbre o cereal se trata.

Algo como:

*«Soy originaria de América del Sur, Colón me trajo a Europa y desde entonces no falto en ninguna mesa. Para enriquecerme se me añade chorizo, morcilla, verduras y ... a veces hasta almejas; pero incluso sola o con arroz estoy muy rica» .*

Soy :

*“Soy un alimento fundamental para la humanidad que se empezó a cultivar hace 10.000 años. Hoy en día crezco en muchas zonas de Europa, Asia y América. Me suelen moler el grano y hacer harina para elaborar alimentos tan ricos y tan esenciales en nuestras comidas como el pan, los macarrones o la pizza.”*

Soy :

*“Soy uno de los cultivos más antiguos que existen. Mi origen está en Asia pero mi fecha de nacimiento ni siquiera se conoce. En Europa desde hace muy poquito soy muy famoso. Me usan para alimentar a los hombres, en forma por ejemplo de leche o yogures vegetales, para alimentar a animales y para hacer cosméticos.”*

Soy :

*“Como el resto de mis compañeros, soy una leguminosa muy antigua y muy conocida en todo el mundo. Nazco y crezco dentro de una vaina. Soy redondito y pequeñito, de color verde intenso y muy rico. Me coméis en muchos platos tradicionales, como la menestra. Cuando estoy muy tierno, se me puede hasta comer crudo.”*

Soy :

*“Se me conoció por primera vez hace 6000 años en Turquía, y desde entonces me comen en todo el mundo, sobretodo en los países del Mediterráneo. Soy regordete y me cuecen durante largo tiempo para luego comerme tierno en sopas, con carne o solo.”*

Soy :

