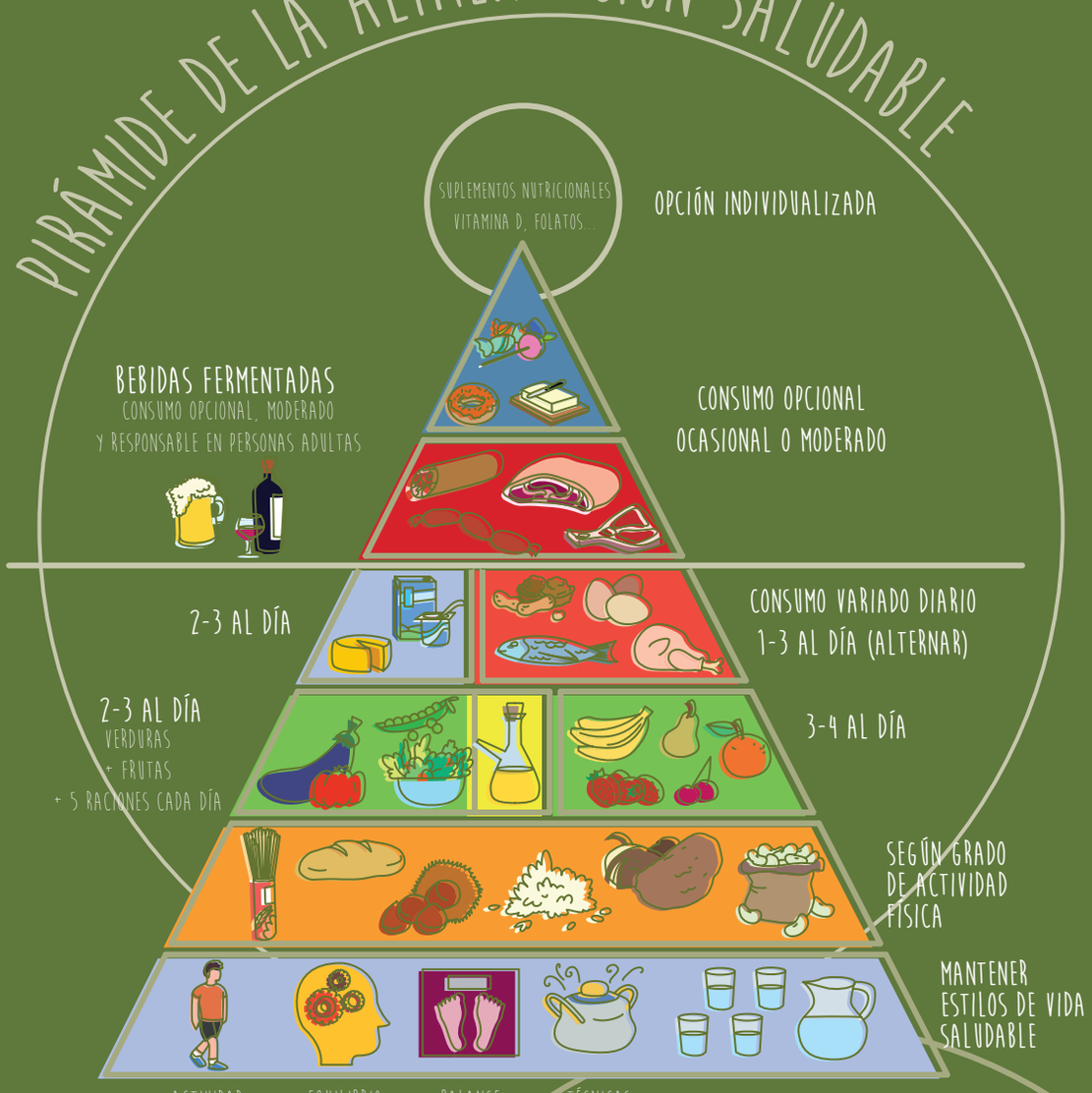
ALIMENTACIÓN



FRACCIONAR LA INGESTA:
5 COMIDAS AL DÍA (3+2)

ALIMENTACIÓN TRADICIONAL
VARIADA, DE CERCANÍA
SOSTENIBLE
EQUILIBRADA
CONFORTABLE
EN COMPAÑÍA
CON TIEMPO...

REAPRENDE

INTRODUCCIÓN

Objetivos generales

- Conocer los tipos de nutrientes y su repercusión en el organismo.
- Definir una estrategia para alcanzar una dieta saludable.
- Mantener un peso corporal saludable.

El cuerpo humano realiza sus funciones básicas gracias a los nutrientes que obtiene de los alimentos, pero, dado que no existe un único alimento que contenga todos los nutrientes necesarios, es imprescindible una dieta variada y adecuada que recoja la cantidad y la calidad de alimentos y nutrientes necesarios. Además, está demostrado que el mantenimiento de una dieta equilibrada contribuye a la prevención de la obesidad, la diabetes, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, infartos cardiacos, etc., entre otras enfermedades.

No existe una modelo de dieta que sirva para todo el mundo, pero sí existen unas recomendaciones básicas y universales en cuanto al tipo de alimentos que deben consumirse dentro de la dieta cotidiana.

Pirámide de la alimentación saludable

Permite visualizar de un modo sencillo y práctico los hábitos de vida, los grupos de alimentos y la frecuencia con la que se deben consumir para cubrir los requerimientos nutricionales.
En la base de la pirámide se muestran las recomendaciones relacionadas con un estilo de vida saludable que influyen:

- Actividad física. Se recomienda como mínimo un paseo diario de 30 a 60 minutos.
- Equilibrio emocional. El estado de ánimo influye en nuestra alimentación ya que puede provocar, por ejemplo, falta de apetito o ansiedad que saciamos comiendo.
- Balance energético. Mantener un equilibrio entre la ingesta (lo que comemos) y el gasto (lo que consumimos con el metabolismo y la actividad física).
- Técnicas culinarias saludables. Las diferentes formas de cocinar repercuten en nuestra alimentación.
- Agua. Entre 4 y 6 vasos al día de agua, como mínimo, y completar con otros líquidos y alimentos ricos en agua hasta alcanzar, como media al día, los 2 litros en mujeres y los 2,5 en hombres.

En este bloque de actividades se van a desarrollar aspectos relacionados con una alimentación saludable, prestando especial atención a aquellos vinculados a la prevención de la diabetes tipo 2.

ACTIVIDAD 1

MI DIETA

OBJETIVOS

- Conocer la frecuencia de ingesta recomendada para diferentes alimentos.
- Analizar las características de la propia dieta y la rutina.
- Valorar la importancia de la alimentación para prevenir la diabetes tipo 2.

DURACIÓN
00:20 H

Requiere trabajo autónomo

RECURSOS NECESARIOS

- Tabla registro
- Bolígrafo

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Preparación previa: Pedir a las y los participantes que durante una semana registren su dieta en la tabla que se les entrega.

1. Se traen los registros y se valoran de forma individual. Para ello, el formador o formadora va leyendo la frecuencia recomendada para cada tipo de alimento y se van apuntando en la columna de la derecha.
2. Dejar unos minutos para que cada persona pueda valorar de forma general su dieta y escriba la valoración (aumentar, disminuir...) en la última columna.
3. Plantear las siguientes preguntas: ¿qué alimentos debería comer más?, ¿cuáles menos?, ¿cuántas veces al día comemos? y ¿podemos cocinar de forma más sana?

ORIENTACIONES PARA EL FORMADOR O FORMADORA

La intención de esta actividad no es evaluar ni juzgar los hábitos alimenticios de las y los participantes, sino ayudar a que tomen conciencia de la relevancia que tiene prestarles atención para mantener una vida saludable.

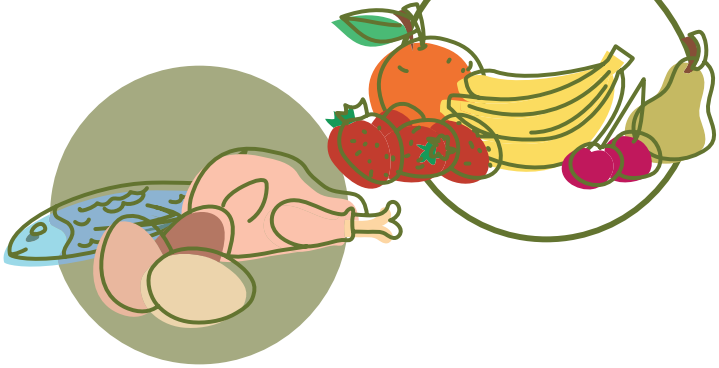
CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Traer el registro completo de una semana.
- Distinguir los diferentes tipos de alimentos.
- Conocer la frecuencia de ingesta recomendada para cada uno.
- Mostrar motivación por mejorar su propia dieta.

Fuente: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2004): *Guía Alimentación Saludable SENC.* [Disponible en: http://www.nutricioncomunitaria.org/es/otras-publicaciones].

ACTIVIDAD 1

MI DIETA



Pon una I cada vez que consumas una ración de uno de los siguientes alimentos:

Alimento	Número de raciones que se han consumido								Frecuencia recomendada
	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	Total	
Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta									
Verduras y hortalizas									
Frutas									
Aceite de oliva									
Leche y derivados									
Pescados									
Carnes magras, aves y huevos									
Legumbres									
Frutos secos									
Embutidos y carnes grasas									
Dulces, snacks, refrescos									
Mantequilla, margarina y bollería									
Agua									
Cerveza o vino									

Pon una I cada vez que comas un alimento preparado de la siguiente forma:

	Número de veces que has preparado un alimento de cada forma	Número de veces (total)
Al horno		
Crudo		
Al vapor o cocido		
A la plancha		
Frito		
Precocinado		

Anota el número de ingestas o comidas que has realizado cada día de la semana:

	Días						
	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
Número de comidas							

ACTIVIDAD 1 - ANEXO

MI DIETA

Frecuencia recomendada para cada tipo de alimento*

La frecuencia de ingesta de alimentos varía en función de las características de la persona (edad, actividad habitual, enfermedades...). Un médico podrá determinar las variaciones precisas en función de nuestras necesidades. Se recomienda comer 5 veces al día (3 comidas principales: desayuno, comida y cena; y 2 tentempiés: media mañana y merienda). Es decir, comer más veces pero menos cantidad.

Alimento	Frecuencia recomendada
Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta	4-6 raciones al día, preferiblemente integrales (42 a la semana)
Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones al día (≥ 14 a la semana)
Frutas	≥ 3 raciones al día (≥ 21 a la semana)
Aceite de oliva	3-6 raciones al día (21-42 a la semana)
Leche y derivados	2-4 raciones al día (14-28 a la semana)
Pescados	3-4 raciones a la semana
Carnes magras, aves y huevos	3-4 raciones de cada a la semana. Alternar su consumo
Legumbres	2-4 raciones a la semana
Frutos secos	3-7 raciones a la semana
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado
Dulces, snacks, refrescos	Ocasional y moderado
Mantequilla, margarina y bollería	Ocasional y moderado
Agua de bebida	4-8 raciones al día (28-56 a la semana)
Cerveza o vino	Consumo opcional y moderado en personas adultas (máximo recomendado: 1 vaso al día)

*Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2004): *Guía Alimentación Saludable SENC.* [Disponible en: http://www.nutricioncomunitaria.org/es/otras-publicaciones].

ACTIVIDAD 2

ALIMENTACIÓN A TU MEDIDA

OBJETIVOS

DURACIÓN
00:45 H

- Identificar formas sanas de preparar alimentos.
- Medir cantidades y proporciones.

RECURSOS NECESARIOS

- Raciones recomendadas por persona y cómo medirlas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Explicar la importancia de medir las raciones de comida y entregar a las y los participantes la ficha con la información sobre medidas y métodos de preparación para que la lean.
2. Solicitar un voluntario o voluntaria para realizar una actividad de cara al grupo y proponerle preparar un plato de comida para 4 personas utilizando la mímica.
3. Durante la preparación, el grupo irá realizando preguntas sobre los recipientes, las cantidades de los alimentos, la forma de cocción y aliño para verificar si utiliza las raciones y formas de cocinar recomendadas.
4. Repetir la actividad con otras personas voluntarias intentando que los platos sean variados.

ORIENTACIONES PARA EL FORMADOR O FORMADORA

Las porciones típicas de comida que se sirven tanto en casa, como en restaurantes, han ido aumentando con el tiempo y suelen superar las raciones recomendadas. Esto conlleva que se ingieran más calorías de las necesarias, perjudicando a la salud. Por ello, se hace imprescindible conocer las raciones de cada alimento que se deben servir a una persona.

El uso de básculas es el método más preciso pero no son habituales en la preparación de los alimentos, por lo que durante la actividad se van a utilizar las manos, que resulta muy intuitivo. Conviene tener en cuenta que se considera el tamaño de una mano media de una persona adulta y se ha de adaptar en el caso de tener manos pequeñas o grandes. También conviene reducir la porción según la persona ya que no todas requieren las mismas cantidades (por ejemplo, durante la infancia). Así, se **pueden determinar las raciones recomendadas por persona y cómo medirlas en cada alimento.**

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

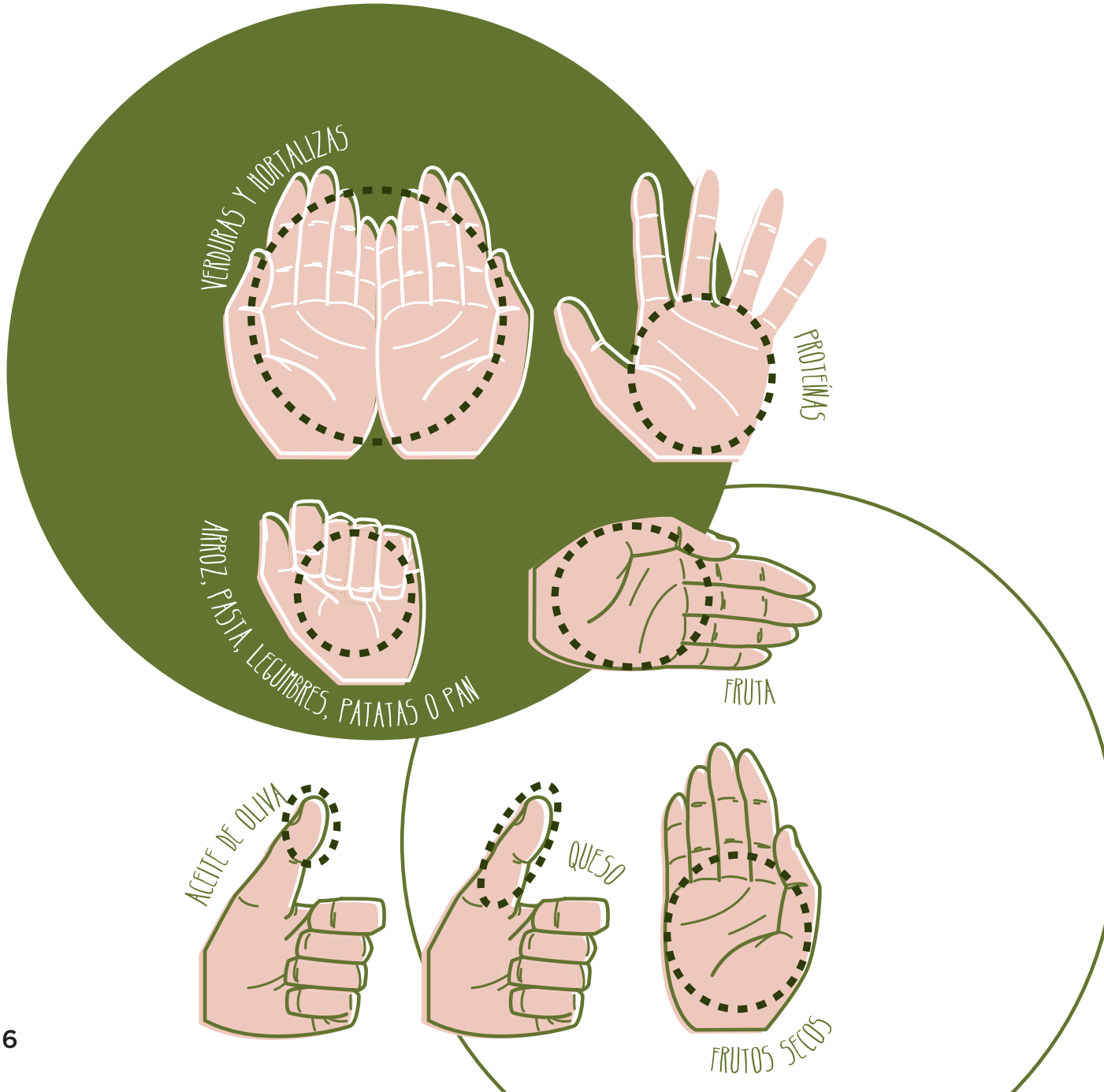
- Tomar conciencia sobre la importancia de cocinar de una forma más saludable.
- Conocer las raciones recomendadas para cada tipo de alimento y saber medirlas.

ACTIVIDAD 2

ALIMENTACIÓN A TU MEDIDA

Raciones recomendadas por persona y cómo medirlas

- **Verduras y hortalizas:** las dos manos abiertas
- **Proteínas:** la palma de la mano es la medida indicada para consumir carnes, pollo o pescado.
- **Arroz, pasta, legumbres, patata o pan:** con el puño cerrado.
- **Fruta:** con la mano abierta, lo que cabe en la palma es lo que deberás comer, por ejemplo, de melón, piña, sandía, fresas... Si se trata de frutas de un tamaño moderado como la manzana, la pera o la naranja, estas por sí solas cuentan como una ración.
- **Aceite de oliva:** la cantidad suficiente para cada comida es el equivalente a la punta del dedo pulgar.
- **Queso:** el equivalente al dedo pulgar entero.
- **Frutos secos:** la mano llena (8 a 10 piezas aproximadamente).



ACTIVIDAD 2 - ANEXO

ALIMENTACIÓN A TU MEDIDA

Recomendaciones generales para una dieta saludable

Es importante fraccionar la alimentación en 5 tomas al día: 3 principales (desayuno, comida y cena) y 2 tentempiés (media mañana y merienda). Se trata de comer más veces pero menos cantidad.

En cuanto a los alimentos y su preparación, la **dieta mediterránea** es una de las mejores guías. Así, las recomendaciones generales son:

- Disminuir la ingesta de grasa cocinando alimentos al horno, al vapor, a la plancha o cocidos.
- Evitar las salsas (mayonesas, natas, etc.), los fritos y alimentos precocinados (lasañas, croquetas, etc.).
- Prescindir del consumo de las grasas saturadas y alimentos con colesterol (embutidos grasos, tocino, mantequillas, lácteos enteros, etc.).
- Utilizar aceite de oliva en crudo controlando el consumo total diario.
- Tomar a diario alimentos ricos en fibra: verdura, legumbres, frutos secos y cereales integrales. Hay que tener en cuenta que el consumo semanal de legumbres recomendado a la semana es de 2-4 raciones.
- Evitar azúcares refinados (azúcar común, caramelos, etc.) y bollería industrial.
- Escoger carnes magras, pollo sin piel, pavo, conejo, etc., porque contienen menos colesterol y grasas saturadas.
- Aumentar el consumo de pescado tanto blanco como azul.
- No abusar de la sal, sustituirla por especias, limón, etc.

ACTIVIDAD 3

EL SEMÁFORO

OBJETIVOS

DURACIÓN
00:45 H

- Conocer los nutrientes de los diferentes tipos de alimentos y su repercusión en el organismo.
- Distinguir aquellos alimentos ricos en hidratos de carbono.

RECURSOS NECESARIOS

- Lista de alimentos con hidratos de carbono
- Cartulinas de colores rojo, amarillo y verde

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Formar equipos de al menos tres personas.
2. Colocar en un extremo del aula la cartulina verde, en el contrario, la roja, y entre ambas, la amarilla. Al nombrar un alimento de la lista del semáforo, cada equipo deberá decidir si su ingesta en relación con la diabetes es: recomendada (verde), moderada (amarillo) o desaconsejada (rojo). Llegar a un acuerdo requiere unos minutos de diálogo.
3. Una vez decidido deberán colocarse al lado de la cartulina del color correspondiente. Pedir a alguien del equipo que explique por qué se han colocado en ese color.
4. Decir cuál es el color correcto y por qué.
5. Cada acierto de un equipo les aportará un punto.
6. Repetir con el resto de alimentos de la lista. El equipo con mayor puntuación será el ganador.
7. Una vez finalizada la actividad, entregar a cada participante el semáforo y explicar cómo se pone en práctica la dieta del semáforo.

ORIENTACIONES PARA EL FORMADOR O FORMADORA

El semáforo permite visualizar los alimentos clasificados en 3 grupos en función del mayor o menor contenido en hidratos de carbono y/o grasas que contiene.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Diferenciar los tipos de alimentos en función de su contenido nutricional.
- Identificar los alimentos más favorables y los más perjudiciales para la salud en general y para la prevención de la diabetes tipo 2.
- Combinar los alimentos adecuadamente.

ACTIVIDAD 3

EL SEMÁFORO

La dieta del semáforo

Alimentos con pocos hidratos de carbono complejos (suben poco el azúcar en sangre).

- Verduras y ensaladas
- Hortalizas
- Carnes (preferiblemente magras) y aves
- Pescado azul y blanco
- Huevos
- Aceite de oliva virgen
- Agua, caldos, infusiones, café y bebidas light

Alimentos con una cantidad importante hidratos de carbono complejos (suben el azúcar en sangre).

- Pan y biscotes
- Arroz
- Pasta
- Legumbres
- Guisantes
- Cereales
- Patatas
- Lácteos desnatados: leche, yogurt y queso fresco
- Fruta y zumos naturales
- Frutos secos
- Zumos comerciales "sin azúcar"
- Cerveza y vino

Alimentos con muchos hidratos de carbono simples (incrementan considerablemente el azúcar en sangre).

- Azúcar común
- Caramelos
- Miel y mermeladas
- Zumos y bebidas azucaradas
- Pastelería y bollería industrial (cuidado con la bollería "sin azúcar" o "apta para diabéticos")
- Fruta en almíbar, confitada o escarchada
- Quesos grasos y embutidos
- Bebidas alcohólicas y licores

ACTIVIDAD 3 - ANEXO

EL SEMÁFORO

Los hidratos de carbono

Al ingerir hidratos de carbono el cuerpo, en el intestino, los transforma en azúcares y estos pasan a la sangre haciendo que aumente el nivel de glucosa en sangre (glucemia) para utilizarlos como energía. Esto sucede con todos los alimentos pero de forma diferente según el tipo de hidratos de carbono que contenga:

- **Simples.** Son de absorción rápida, el organismo los asimila rápidamente y aumenta más rápidamente la glucemia, produciendo más "picos". Se encuentran en alimentos como azúcar, caramelos, dulces, chocolate y derivados, repostería, pastelería, bollería, bebidas refrescantes azucaradas, helados.
- **Complejos.** Son de absorción lenta, el azúcar en sangre se va liberando lentamente proporcionándonos una fuente constante de energía y manteniendo los niveles de glucosa en sangre más controlados, por lo que son considerados saludables. Se encuentran en los cereales y sus derivados, legumbres, tubérculos y en menor proporción en verduras y hortalizas.

La dieta del semáforo

Uno de los beneficios de esta dieta es que es muy fácil de seguir y de recordar. Además, no prohíbe grupos de alimentos, sino que invita a comerlos con moderación y enseña a combinarlos, es decir, si se toma un alimento de la zona amarilla, se combinará con otro de la zona verde. Por ejemplo:

- Los días que el primer plato de la comida o la cena sea verdura o ensalada, de segundo se tomará carne, pescado o huevo acompañado de una ración de pan y una pieza de fruta.
- El día que se coma pasta, arroz, legumbres o algún guiso con patatas, se incluirá verdura y pescado, con una porción de pan y un yogur desnatado como postre.

ACTIVIDAD 4

FERIA DE DEGUSTACIÓN

OBJETIVOS

- Conocer recetas equilibradas con frutas, verduras y fibra.
- Modificar los hábitos alimenticios y reeducar el paladar.
- Valorar los beneficios de una dieta rica en fruta y verduras.

DURACIÓN
01:00 H

Debe ser planificada con anterioridad

RECURSOS NECESARIOS

- Un plato preparado por cada participante y su receta. Si el formador o formadora valora que la logística no lo permite o que las y los participantes no están tan implicados, se solicita que traigan una receta
- Tenedores y servilletas (tantos como participantes)
- Criterios de valoración

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Preparación previa: Solicitar a cada participante que traiga preparado un plato, para una persona, que cumpla los criterios de una alimentación saludable (ya trabajados) y la receta que especifique: ingredientes, cantidades y forma de preparación.

1. Colocar los platos de cada participante en una mesa asignándoles un número.
2. Las y los participantes, individualmente, deberán probar cada plato y evaluarlo, siguiendo los diferentes criterios establecidos para asignarle una puntuación global y comunicársela al formador o formadora.
3. El formador o formadora realiza un recuento de puntos de todos los platos y anuncia el plato ganador. Las recetas estarán a disposición de los participantes para que puedan repetirlas en casa.

ORIENTACIONES PARA EL FORMADOR O FORMADORA

La actividad busca llevar a la práctica los conocimientos adquiridos sobre una alimentación saludable pero, además, se trata de una actividad lúdica por lo que el formador o formadora debe propiciar el ambiente distendido. Se pueden valorar los platos globalmente o por criterios concretos: contenido, preparación, sabor, etc.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Valorar los beneficios de una dieta rica en fibra, fruta y verduras.
- Traer preparado un plato y su receta.
- Participar en la Feria de Degustación, aplicando los criterios de valoración de los platos.
- Preparar recetas equilibradas con frutas, verduras y fibra.

ACTIVIDAD 4

FERIA DE DEGUSTACIÓN

Criterios		Puntos	Platos 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Contiene:												
Alimento con hidratos de carbono simples		-10										
Mantequilla, margarina o bollería		0										
Embutidos o carnes grasas		0										
Pescado		10										
Patatas, arroz, pan o pasta	No es integral	10										
	Integral	15										
Verduras u hortalizas		20										
Frutas		20										
Legumbres		15										
Frutos secos		10										
Aceite	No es de oliva virgen	0										
	De oliva virgen	5										
Está preparado:												
Al horno		10										
Crudo		20										
Al vapor o cocido		20										
A la plancha		15										
Frito		-10										
Precocinado		0										
¿Cuántos ingredientes tienen la porción adecuada para una persona?												
Todos		20										
La mitad		10										
Ninguno		0										
Sabor		0-20										
Puntuación total												

ACTIVIDAD 5

COMES LO QUE COMPRAS

OBJETIVOS

DURACIÓN
00:30 H

- Valorar el proceso de selección de productos que se compran.
- Interpretar la información nutricional de los productos.

RECURSOS NECESARIOS

- Tablas de información nutricional

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Preparación previa: solicitar a las y los participantes que traigan dos ejemplos de tabla de información nutricional de cualquier producto que hayan comprado. La formadora o formador también puede traer algunas.

1. Explicar la importancia de la compra a partir de la frase "comes lo que compras".
2. Preguntar al grupo de qué alimentos han traído la tabla de información nutricional y se les pide que se agrupen en parejas, si se da el caso, con alguien que haya traído una tabla del mismo alimento.
3. Dar las pautas básicas para interpretar las tablas y pedir que respondan a las preguntas.

ORIENTACIONES PARA EL FORMADOR O FORMADORA

Aunque al acto de hacer la compra no se le suele dar importancia debemos tener muy presente que comemos lo que compramos, así que para llevar a cabo una alimentación saludable es necesario realizar una compra saludable. Es decir, si el carro de la compra contiene las proporciones de la pirámide nutricional, entonces la dieta seguramente las tendrá.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Traer 2 tablas de información nutricional.
- Interpretar una tabla de información nutricional.

ACTIVIDAD 5

COMES LO QUE COMPRAS

Explicación de una tabla de información nutricional

Valor energético
Se mide en kilocalorías (Kcal) o kilojulios (KJ). Debemos tener en cuenta que:

- más de 200 Kcal por cada 100 g es concentrado en energía y favorecerá una dieta alta en calorías (hipercalórica).
- menos de 100 Kcal por cada 100 g ayuda a disminuir la cantidad de calorías en la dieta.

Grasas
Una dieta baja en grasas requiere ingredientes con menos de 5 g por cada 100 g de alimento. Pueden ser:

- Saturadas ("grasas malas"). Son desaconsejables para la salud y elevan los niveles de colesterol en sangre.
- Monoinsaturadas y poliinsaturadas ("grasas buenas"). Son beneficiosas para nuestro organismo.
- Trans. Perjudican la salud y por ello hay que evitar alimentos que contengan ingredientes (no aparecen en la tabla) como aceite vegetal hidrogenado o parcialmente hidrogenado.

Fibra
A diario debemos consumir alrededor de 30 g de fibra. Un alimento rico en fibra contiene aproximadamente 10 g por cada 100 g.

Hidratos de carbono
Pueden ser:

- Azúcares. Son simples, de absorción rápida. Están presentes en ingredientes como azúcar, fructosa, sacarosa o miel. Conviene que el aporte sea inferior al 10% de la cantidad diaria recomendada (CDR) y hay que tener en cuenta si el contenido de 100 g de alimento es alto (10 g o más), moderado (entre 2 y 10 g) o bajo (menos de 2 g).
- Polialcoholes y almidón. Son complejos, de absorción lenta. Están en el arroz, pasta, legumbres y cereales.

Proteínas
Beneficiosas para el crecimiento, mantenimiento y reparación de los órganos, tejidos, músculos, células, etc. Conviene ingerir tanto de origen vegetal (nueces, almendras, legumbres) como animal (carnes, huevos y lácteos).

Sal o sodio
Las personas, especialmente aquellas con problemas cardiovasculares o hipertensión, deben llevar una dieta baja en sal. Para ello, conviene escoger aquellos productos con menos de 200 mg de sodio por cada 100 g de alimento.

Preguntas

¿Consideras que es un alimento saludable? ¿Por qué?

.....

¿Existe algún alimento equivalente que sea más saludable?

.....

¿Cuántas raciones al día podrías comer para tener una dieta saludable?

.....

ACTIVIDAD 5 - ANEXO

COMES LO QUE COMPRAS

Algunas pautas básicas para hacer la compra

- Elabora una lista previamente, teniendo en cuenta todo lo que ya sabes sobre una dieta saludable.
- Sigue la lista una vez estés en el mercado para evitar caprichos que suelen tener hidratos de carbono simples, poco nutritivos y/o muy grasos (bollería industrial, *snacks*, chocolatinas...).
- Trata de ir a comprar con tiempo, habiendo descansado y sin hambre, así podrás comparar mejor las tablas nutricionales, los precios, la calidad de los productos y elegir la mejor opción.
- Elige productos frescos y, siempre que sea posible, de temporada, ya que son más nutritivos, tienen menos aditivos, sal, grasas y azúcares añadidos. Evita productos procesados como las salchichas, hamburguesas, etc., o los precocinados como las tortillas envasadas.
- Antes de caer en anuncios como “sin azúcar añadido”, “digestivo”, “aptos para diabéticos” o “light” fíjate en los ingredientes y en la información nutricional.

Tabla de información nutricional

La herramienta más sencilla para ayudarnos a conocer exactamente lo que consumimos es la etiqueta de información nutricional que se encuentra en todas las bebidas y los alimentos empaquetados. Saber interpretar estas etiquetas y dedicar unos minutos de manera habitual a leerlas nos ayudará a seleccionar mejor los alimentos y tomar decisiones que mejorarán nuestra salud a largo plazo.

Informan sobre la cantidad de nutrientes que aportan 100 gramos o mililitros de determinado alimento, aunque también es habitual que lo indiquen por porción o unidad de consumo. Asimismo, reflejan qué porcentaje supone esta cantidad con respecto a la **cantidad diaria recomendada (CDR).** Por ejemplo, si una etiqueta indica que una porción ofrece un 30% de la CDR de fibra, significa que se necesita otro 70% para completar el consumo sugerido. Al informar sobre el porcentaje del valor energético que se necesita a lo largo del día, toman como referencia que la dieta diaria de un adulto medio debe ser de 2.000 Kcal para mujeres y de 2.200 Kcal para hombres, que deben repartirse entre las 5 comidas del día. Conviene que cada persona pregunte a su personal sanitario de referencia la cantidad de kilocalorías que debe consumir, ya que estos valores dependen de la edad, la actividad física, el peso...

ACTIVIDAD 6

¡EQUILIBRA TU MENÚ!

OBJETIVOS

DURACIÓN
00:45 H

- Diseñar un menú semanal apropiado.
- Aplicar los conocimientos adquiridos.

RECURSOS NECESARIOS

- Plato equilibrado

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Dividir el grupo en 3-6 subgrupos.
2. Cada grupo representará, durante 5 minutos, una escena típica de un restaurante, para lo que cada miembro del grupo debe escoger un papel (camarero, comensales, cocinera...). La situación es la siguiente: el camarero expone el menú del día y los comensales quieren comer de manera saludable, adaptando el menú a un plato equilibrado, así que deben argumentar al camarero las razones de los cambios.
3. Explicar el plato equilibrado y dejar 20 minutos para que cada grupo acuerde los papeles y la línea argumental principal.
4. Pedir a los grupos que representen uno a uno la escena al conjunto y después de cada representación se permiten observaciones del resto.

ORIENTACIONES PARA EL FORMADOR O FORMADORA

Al preparar una comida es difícil tener presente todas las indicaciones sobre una alimentación saludable, por lo que resulta práctico utilizar el "método del plato". Consiste en tener presente un plato que representa una comida (o cena) que contenga todos los nutrientes necesarios y con las raciones adecuadas de alimentos. Para ello, utilizaremos de guía un plato con las siguientes proporciones:

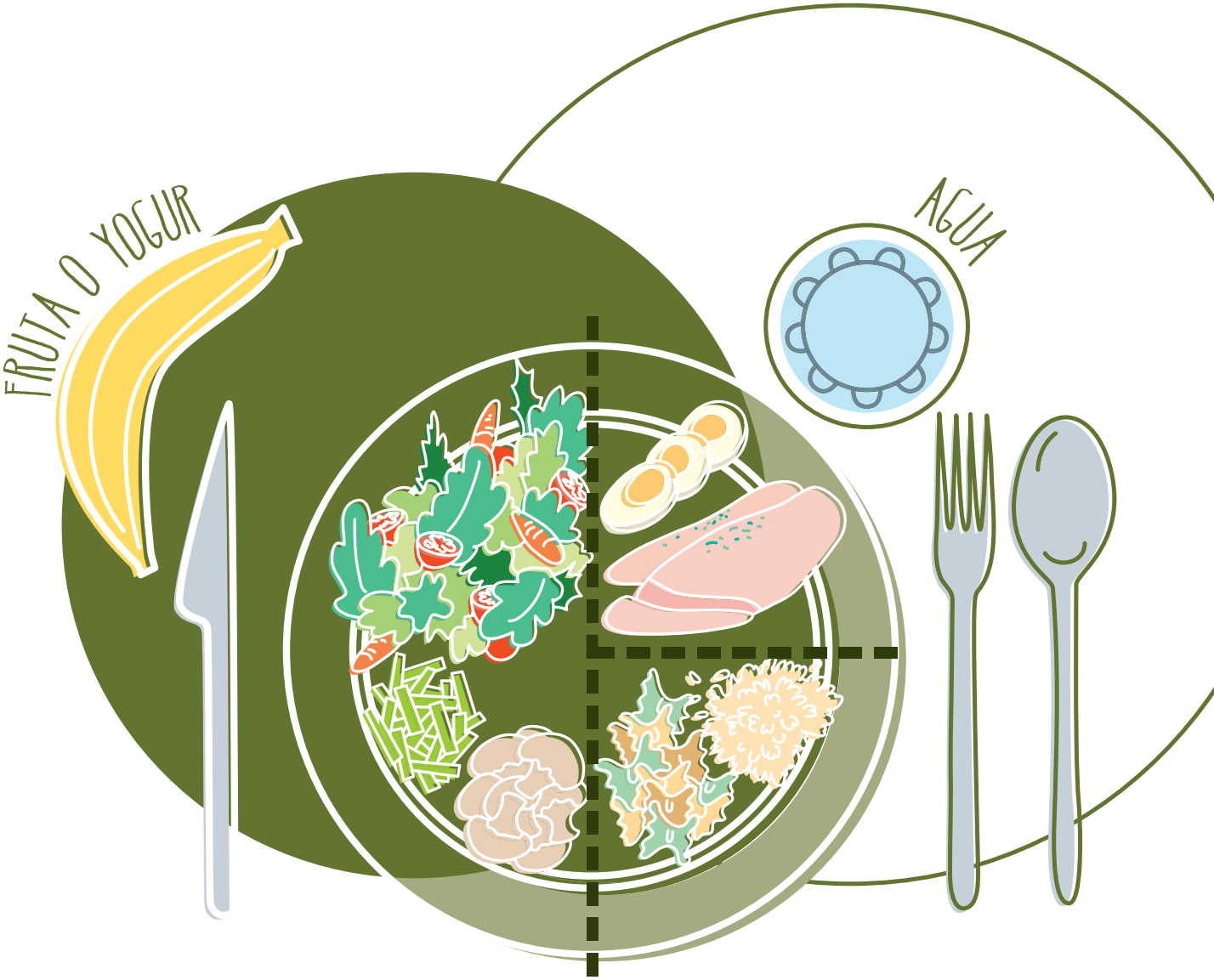
- Una **mitad** con verduras u hortalizas que debemos ir combinando en crudo (ensaladas, tomates, zanahorias...) y cocidas (acelgas, judías verdes, brécol, champiñones, espinacas...).
- Un **cuarto** con proteínas, como carne, pescado y huevos.
- Un **cuarto** con alimentos con mayor porcentaje de hidratos de carbono como pasta, arroz, patata o legumbres.

Esto debe ir acompañado de un postre como una pieza de fruta mediana o yogur desnatado. La bebida habitual debe ser agua.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Utilizar criterios fundamentados en el conocimiento adquirido durante la representación.

ACTIVIDAD 6

¡EQUILIBRA TU MENÚ!

El método del plato