



Cuaderno del alumno

Educación secundaria: 1º y 2º

Promueve:



Cofinancia



Índice

1. TRABAJO PREVIO EN EL AULA.

- 1.1. ¿Qué comemos?
- 1.2. Nuestro cuerpo necesita alimentarse bien.

2. VISITA AL MERCADO.

- 2.1. Normas a cumplir durante la visita.
- 2.2. Trabajo de campo.

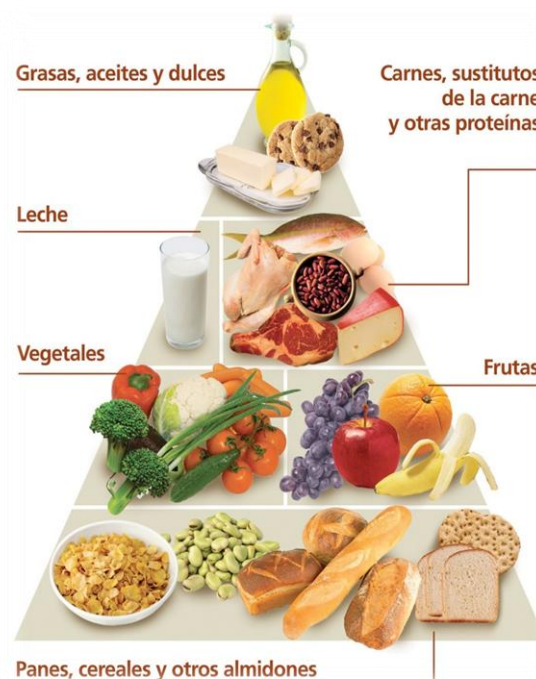


1.1. ¿Qué comemos?

Para sentirte bien es indispensable que cuides tu alimentación. En la base de la pirámide nutricional puedes reconocer los alimentos que tienes que consumir regularmente y en el vértice los que puedes tomar de forma ocasional.

Así, en la base se encuentran los cereales y derivados, en el segundo nivel figuran las verduras y hortalizas junto con la fruta fresca.

El tercer nivel incluye la leche y sus derivados y las fuentes de proteínas como la carne, pescado, huevo y legumbres. Por último, en la cúspide, el azúcar y la grasa.



Por favor, responde las preguntas siguientes.

1. *¿Cuántas raciones de fruta y verdura tomas al día?*
 - a) *Ninguna.*
 - b) *1 a 3 raciones.*
 - c) *Más de 3.*
2. *¿Legumbres?*
 - a) *Nunca como legumbres.*
 - b) *1 vez cada dos semanas.*
 - c) *1 o dos veces por semana.*
3. *¿Cuántas bolsas de aperitivos, chucherías o refrescos azucarados tomas por semana?*
 - a) *Muchas, tantas que no puedo ni contarlas.*
 - b) *Alguna casi todos los días.*
 - c) *No las suelo consumir habitualmente, quizás una o dos por semana.*

Nota: Valora tus respuestas al final de este cuaderno.

1.2. Nuestro cuerpo necesita alimentarse bien.



Alimentarse es mucho más que “matar el hambre”. Al ingerir los alimentos facilitamos a nuestro cuerpo los ingredientes necesarios para que siga creciendo, en nuestro caso, y para mantenerlo en “funcionamiento”. Además es algo que tendremos que hacer a lo largo de toda nuestra vida.

Es imprescindible adoptar hábitos alimenticios saludables que nos aporten la cantidad óptima de nutrientes. Si además, practicamos de forma habitual algún deporte, tendremos la combinación perfecta para mantenernos sanos.

Los nutrientes básicos son: el **agua**, los **hidratos de carbono**, las **proteínas** y los **lípidos** (grasas). A los anteriores hay que añadir las **vitaminas** y las **sales minerales**.



Agua. Dos terceras partes de tu cuerpo están compuestas por agua. Es un nutriente esencial que interviene en todas las funciones de tu organismo. Ayuda a transportar los nutrientes a las células y a retirar de ellas los productos de deshecho. Es necesaria para la digestión, la absorción, la circulación, la excreción y la utilización de las vitaminas solubles en agua. También es imprescindible para mantener tu cuerpo a una temperatura adecuada.



Hidratos de carbono. Te proporcionan la **energía** que necesita tu organismo para funcionar. Se encuentran casi exclusivamente en los alimentos de origen vegetal, como frutas, vegetales, cereales integrales y legumbres. La leche y los productos lácteos son los únicos alimentos de origen animal que contienen una cantidad significativa.

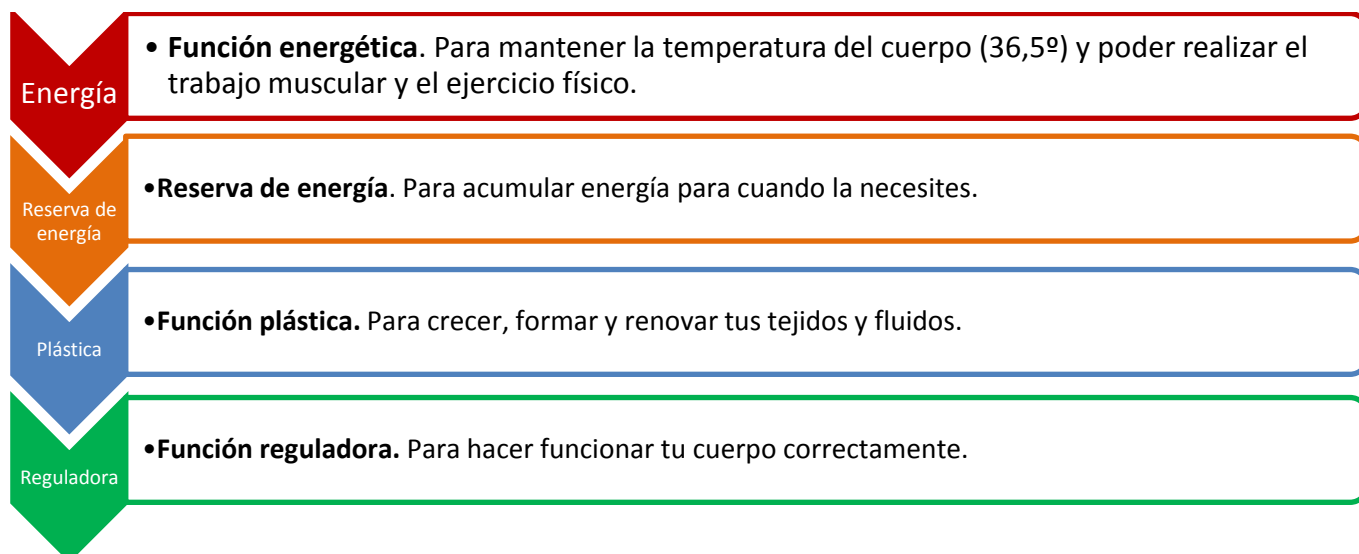


Proteínas. Son fundamentales para tu crecimiento y desarrollo. Además de suministrar energía, son imprescindibles para la producción de hormonas para regular tu organismo, anticuerpos que le defiendan, enzimas que permiten, por ejemplo, la asimilación de los alimentos. Por otro lado, forman parte de los tejidos musculares, nerviosos, etc.



Lípidos. Durante la primera infancia y la madurez el cuerpo necesita grasas. Son necesarias para el desarrollo normal del cerebro y, a lo largo de la vida, para el crecimiento y producción de energía. No en vano, la grasa es la fuente más concentrada de energía de que dispone nuestro organismo. No obstante, a partir de los dos años, solo necesitas una cantidad reducida de lípidos, especialmente saludables, como por ejemplo las que te proporcionan los frutos secos y el aceite de oliva. Su consumo excesivo y la falta de ejercicio físico conduce a la obesidad y a otras enfermedades.

Las funciones básicas de los nutrientes son:

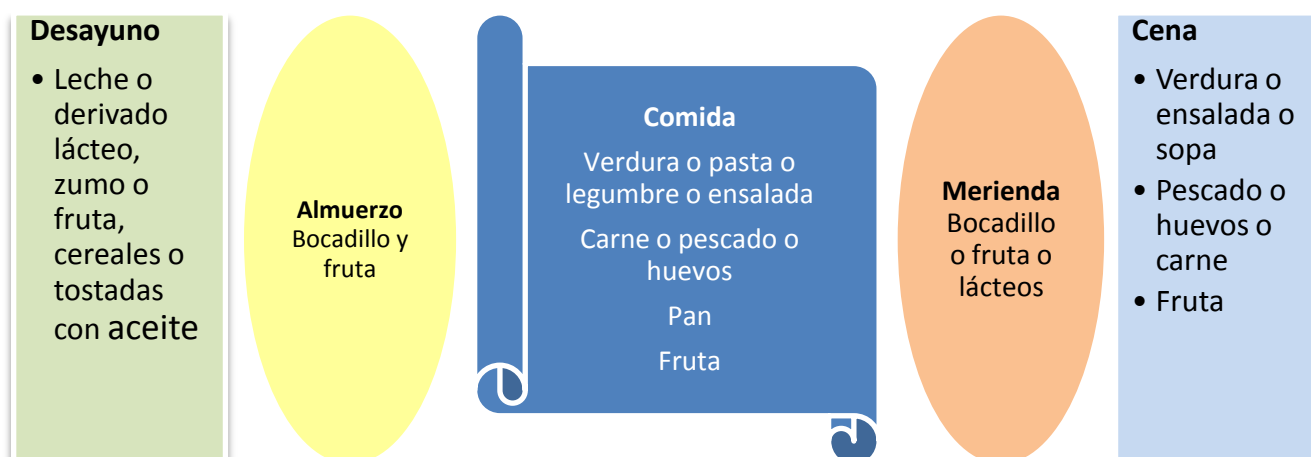


Fíjate bien en los siguientes consejos para comer sano y bien.

- *Realiza las cinco comidas: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena, para cubrir las necesidades nutricionales mínimas.*
- *La dieta debe de ser variada y no aburrida, incluyendo alimentos de todos los grupos.*
- *Evita los "picoteos" ricos en grasas y azúcares que motivan el consumo de calorías "vacías" entre horas y crean malos hábitos dietéticos.*
- *Reduce el consumo de comidas "fast food" (comida rápida)*
- *Procura un ambiente agradable en las comidas. Cuando comes te juntas con otras personas: familia, amigos, etc.*
- *Dedica el tiempo necesario a cada comida, toma tu tiempo, no corras.*

Si fallas en alguno de estos puntos: ¿A qué esperas para cambiar?

Te proponemos la **dieta ideal** (con alternativas para cada toma).



Una dieta equilibrada debe incluir todos los alimentos necesarios para cumplir las funciones anteriormente indicadas. Completa esta tabla para resumir toda la información.

Nutriente	Función	Alimentos	Observaciones
Hidratos de carbono	Energía	Pasta	

¡En los **mercados** encuentras todos los
productos que necesitas para alimentarte

Razones para acudir a los mercados:

Están cerca de tu casa, no hace falta coger el coche

Ofrecen trato personalizado

Dan vida y ambiente al barrio

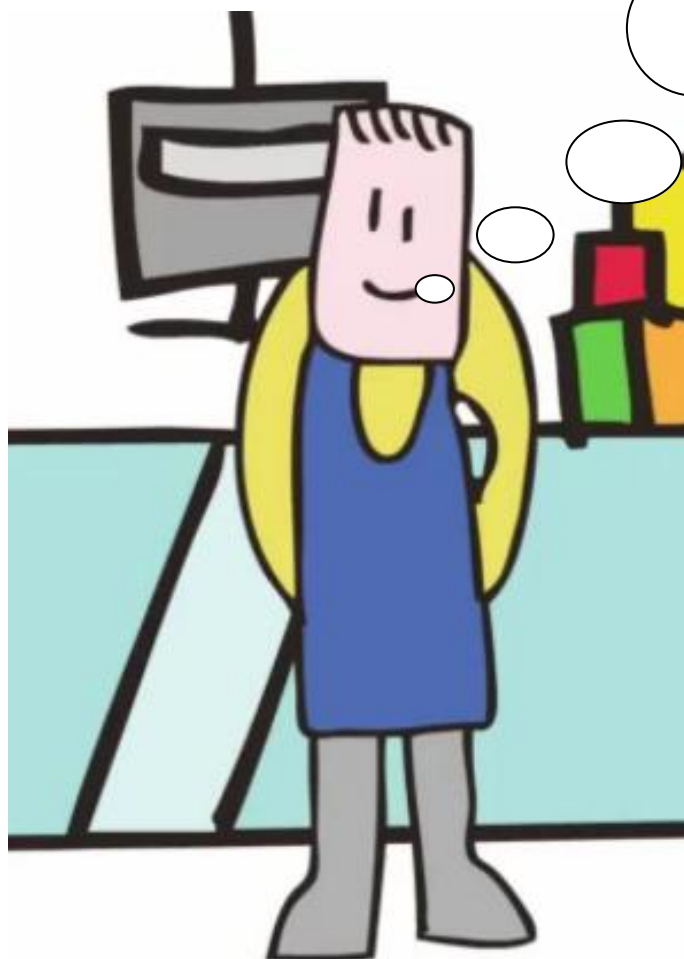
Productos frescos servidos al "corte" o a granel, sin envases

Crean empleo estable y de calidad, en su mayor parte autoempleo (autónomos)

¿Se te ocurre alguna más?

2. VISITA AL MERCADO.

2.1. Normas a respetar.



Recuerda que en el mercado trabajan personas y acuden clientes a comprar productos frescos, por eso tienes que cumplir unas normas muy sencillas.

- Demuestra que eres respetuoso con tus compañeros y con las personas que están en el mercado.
- Ve siempre con tus profesores y con tus compañeros.
- Al hacer preguntas, saluda primero y después da las gracias.
- Si quieres tomar fotos de un puesto, pide permiso.
- Evita correr y gritar por el mercado.



2.2. Trabajo de campo.

El objetivo de tu visita al mercado es el de elaborar un reportaje sobre:

- La contribución del mercado para favorecer una dieta sana y saludable.
- Los productos que se pueden comprar y sus cualidades nutritivas.

Podrás completar el reportaje preguntando a los comerciantes y consultando sitios Web relacionados con la dieta sana y saludable.

Por grupos, completad los siguientes apartados. Pide ayuda a los comerciantes si no entiendes alguna cosa.

A) Tipo de establecimientos del mercado y productos más destacados que ofrecen.

Charcuterías

- Nº establecimientos:
- Productos más destacados:

Pollerías

- Nº establecimientos:
- Productos más destacados:

Pescaderías

- Nº establecimientos:
- Productos más destacados:

Carnicerías

- Nº establecimientos:
- Productos más destacados:

Fruterías

- Nº establecimientos:
- Productos más destacados:

Encurtidos y salazones

- Nº establecimientos:
- Productos más destacados:

Casquerías o
Menuceles

- Nº establecimientos:
- Productos más destacados:

otros (indicar)

.....

- Nº establecimientos:
- Productos más destacados:

B) Elegid un producto de un puesto del mercado y completad la ficha.

Producto

.....

Propiedades (nutrientes que aporta, las funciones que desempeñan en nuestro cuerpo, etc.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

C) Análisis en profundidad de un puesto.

Elegid un puesto, puede ser el que habéis elegido en el apartado anterior u otro, y completad los siguientes apartados.

¿Qué aspecto tiene? Apariencia, imagen, orden, iluminación, etc.

¿Qué productos ofrece? ¿Cómo los sirve a sus clientes dependiendo de sus peticiones (filetado fino, grueso, etc.)? ¿Qué tipo de envases utiliza (papel parafinado, bandejas, envasado al vacío, etc.)?

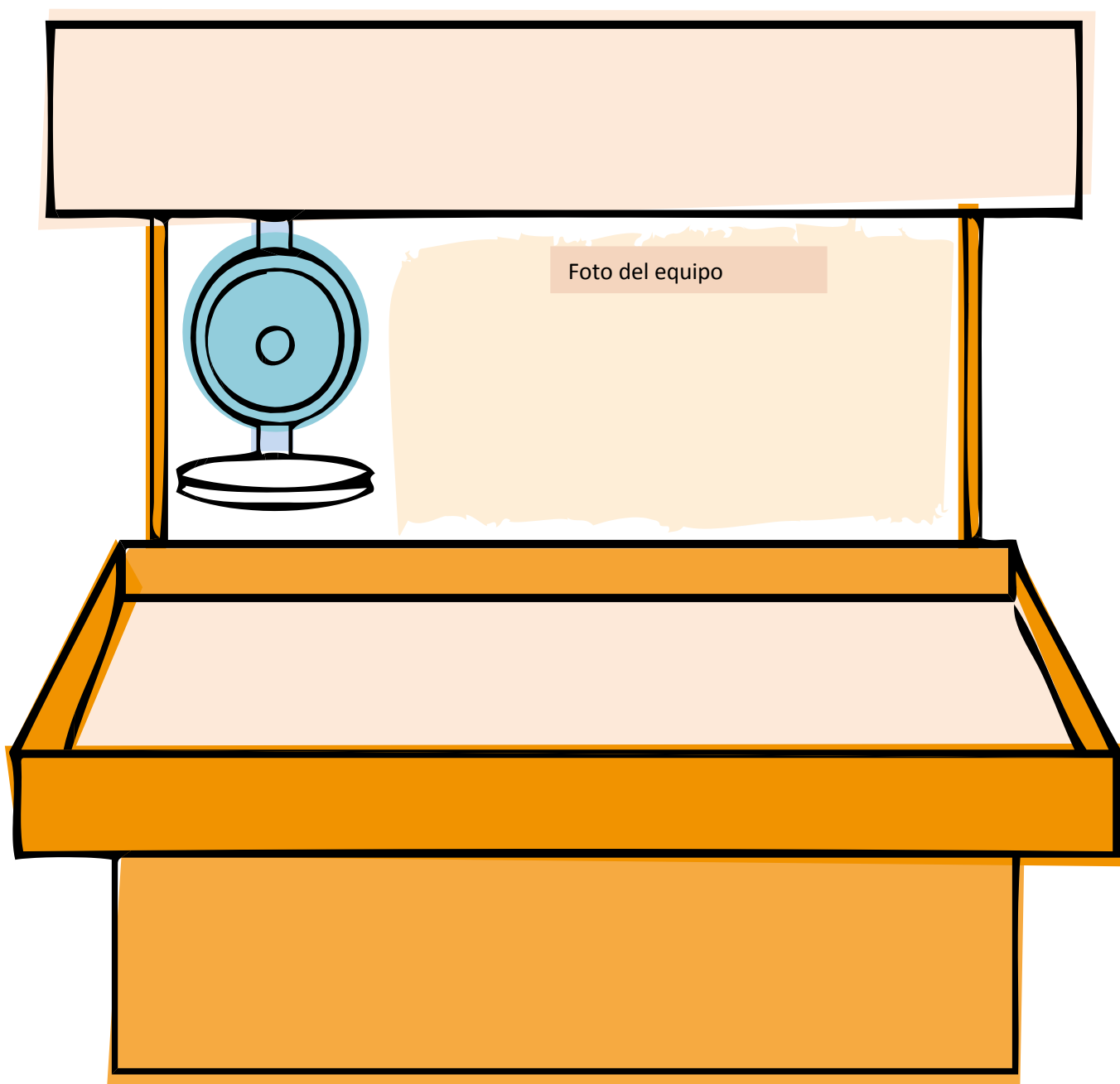
Enumera algunos consejos que el comerciante da a sus clientes (pregúntadle).

¿En qué se diferencia de otros establecimientos similares?

¿Quiénes son sus clientes? (edades, sexo, zona de residencia, etc.)

El equipo de investigación.

Pega una foto del equipo de investigación en el puesto que has analizado. Recorta fotos de productos y colócalos en el expositor. Ah, no te olvides del nombre del establecimiento.



Escribe tu opinión sobre el mercado.

¿Qué es lo que más te ha llamado la atención?

¿Qué opinas ahora de los mercados?

Valoración de las respuestas del cuestionario inicial.

Has elegido una o dos veces la opción "a"... Revisa en profundidad y cambia tus hábitos alimenticios

Has elegido una o dos veces la opción "b"... Debes mejorar

Una "a", una "b" y una "c"... Debes mejorar.

Más de dos respuestas "c"... ¡Estupendo!