

2

¿Qué come mi gente?

Marta Molas Ibarz

Agrupación de Lengua y Cultura
Consulado General de España
Nueva York, NY

Núria Vidal

Agreduría de Educación
Consulado General de España
Nueva York, NY

Objetivos:

- Investigar las cualidades nutritivas de los alimentos que consumimos así como su origen geográfico.
- Identificar el tipo de alimentación de las comunidades representadas en el aula.
- Reflexionar sobre cómo cada cultura resuelve con los alimentos disponibles sus necesidades nutricionales.
- Dar a conocer que los alimentos que consumimos proceden de distintos lugares del mundo.
- Inculcar respeto hacia las distintas opciones alimenticias de cada cultura.
- Despertar en los estudiantes una visión analítica del carácter social de su alimentación y por ende del resto de sus rutinas diarias.

Nivel:

Actividades 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 12: elemental
Actividades 10 y 11: intermedio

Estándares				
Comunicación	Comparación	Cultura	Conexiones	Comunidades
•	•	•	•	•

Procedimiento:

Este pequeño proyecto puede hacerse con estudiantes de nivel elemental. Las actividades son fáciles de llevar a cabo pero es posible que, en algunos casos, requieran alguna explicación en inglés.

El material abarca la enseñanza de las cinco "Ces" de los estándares a la vez que presenta, a partir de las opciones

alimenticias de los distintos grupos, una aproximación multicultural.

1. Alimentos, 2. Clasifiquemos y 3. Repasemos poco a poco son tres actividades distintas cuya finalidad es la de familiarizar a los estudiantes con el vocabulario básico organizando, ampliando y clasificando las fichas de los alimentos. Para la tercera actividad proponemos que se amplíe la ficha y se proyecte en clase en una transparencia para facilitar a los alumnos seguir la actividad paso a paso.

4. ¿Quién es más rápido? y 5. Preguntas y respuestas proporcionan los segmentos lingüísticos para poder producir preguntas y respuestas sobre los alimentos. Las soluciones pueden ser distintas para algunas culturas. Por ejemplo: la fruta generalmente no se cocina pero en el Caribe el plátano frito es una comida bien popular.

6. La pirámide de la alimentación. Se trata de que los alumnos entiendan la información que se proporciona a partir de las imágenes de la pirámide y las frecuencias para la toma de alimentos propuestas (en abundancia, con frecuencia, con moderación y en pequeñas cantidades) en cada uno de los estadios de la pirámide de la alimentación y de los alimentos que corresponden a cada uno. Son los primeros pasos para comprobar si realizan una alimentación equilibrada o no. Para repasar el vocabulario efectúan una nueva clasificación con las fichas colocando cada alimento al lado del apartado que le corresponde.

Para ampliar la información los profesores pueden entrar en la siguientes direcciones de Internet:

http://www.portalfitness.com/nutricion/dieta_equilibrada.htm,
<http://enforma.starmedia.com/enforma/alimenta/piramide.htm>

La página <http://www.eufic.org/sp/quiz/fquiz.htm> proporciona una encuesta que los alumnos con un nivel superior pueden contestar y comprobar el resultado interactivamente.

7. La comida en nuestra comunidad. Los estudiantes consideran cuáles son los alimentos básicos en cada una de las comunidades con las cuales se sienten más identificados. No se trata de un estudio exhaustivo sino de que mencionen, como en el ejemplo, uno o dos alimentos que toman con regularidad en sus casas y que se corresponde con cada uno de los estadios de la pirámide de la actividad anterior. Se puede ampliar la parrilla con todos los países o culturas representadas en la clase para que puedan apreciar la variedad. En la primera columna, donde muchos estudiantes mencionarán el pan deberían especificar si es un “bagel”, una torta de maíz, una barra de pan o una “pita” para poder diferenciarlas entre sí como alimentos que, teniendo una composición parecida, pertenecen a distintas culturas.

8. El supermercado del barrio. Los estudiantes realizan una pequeña investigación en el supermercado del barrio. Verán, al mirar las etiquetas, que los productos proceden de distintos lugares del mundo. También, en esta actividad, nos proponemos sensibilizar a los alumnos de las dificultades que las familias tienen en encontrar algunos alimentos en algunos barrios o comunidades. Muchas veces personas de distintas culturas representadas en este país no encuentran los alimentos a los que estaban acostumbrados en sus países de origen y hacen desplazamientos considerables o dejan de tomar y cocinar el alimento perdiendo así parte de su herencia cultural. Los alumnos con un nivel de lengua superior pueden escribir una carta a los directores de los supermercados y a otras personas que les representan en sus distritos para dar a conocer su punto de vista.

9. ¿Qué comemos en casa? conduce a los alumnos a pensar si la alimentación que toman en sus casas es equilibrada o no a partir de un recuento metódico de todos los alimentos que han consumido a lo largo de tres días. Si toman alimentos compuestos deberán indicar los ingredientes en cada una de las columnas correspondientes. Así, si una alumna toma una pizza deberá marcar todos los ingredientes que tenía la pizza. Lo mejor sería indicar el peso de los alimentos pero si resulta muy complicado, el número de veces nos puede dar una idea aproximada de las cantidades.

10. Reflexionemos. Esta actividad pretende consolidar toda la reflexión que poco a poco se ha ido desarrollando al realizar las actividades anteriores. Si los alumnos son de nivel elemental se puede hacer en inglés, pero si hay un buen número de alumnos de procedencia hispana se

puede dividir la clase en dos grandes grupos donde la discusión sea en inglés en uno y en español en el otro.

11. La pirámide de la realidad. Después de contabilizar los alimentos que toman y de ver los alimentos que tienen en su comunidad, seguramente se darán cuenta de que podrían hacer una alimentación más equilibrada. Para que visualicen la dieta que hacen deben construir una pirámide indicando cuáles son los alimentos que toman de más a menos abundantemente, construyendo su propia pirámide. ¿Se corresponde con la pirámide equilibrada? Es posible que no. Podemos acabar con un compromiso personal de cada alumno que le obligue a revisar su dieta y organizar su alimentación de manera más sana.

12. Valoración. Es importante que cada uno de los estudiantes se dé cuenta de las cosas que ha aprendido. En la primera parrilla valoramos los conceptos que han aprendido. En la segunda se valora el trabajo resultante, la labor o tarea realizada que se puede comprobar con algo tangible, sea una pirámide, reunir una información o rellenar una parrilla. Los alumnos deben comprobar su valoración con la que les hace la profesora. Si no coinciden deben negociar hasta llegar a un acuerdo.

Materiales:

- Fotocopias de la actividad.
- Transparencia para la actividad número 3.
- Cartulinas.
- Lápices de colores.
- Tijeras.
- Un sobre para cada grupo para guardar las fichas de los alimentos.






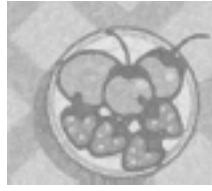

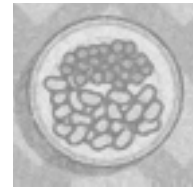


Indicadores de progreso

El alumno o alumna:

- clasifica los alimentos bajo ópticas distintas.
- identifica los alimentos de su comunidad.
- organiza preguntas y respuestas sobre los alimentos.
- aprende a distinguir qué alimentos le convienen en grandes cantidades y cuáles le convienen en pequeñas cantidades para llevar a cabo un dieta equilibrada.
- hace una pequeña investigación de la procedencia de los alimentos de su comunidad.
- aprende a respetar las distintas opciones alimenticias de cada cultura.

1. Alimentos

En grupos de cuatro, coloread y recortad las fichas de los alimentos. Completad con dibujos las que no los tengan. Añadid alguno más que comáis en casa o en vuestra comunidad a menudo y que no esté en los cuadros y escribid el nombre del producto. Escuchad atentamente a vuestra profesora cómo pronuncia cada nombre.

				
zanahorias	pan	pescado	carne	huevos
				
fruta	patatas	legumbres	leche	aceite
zumo	pasta	bollería	pizza	brócoli

2. Clasifiquemos

Ahora clasificad los alimentos de las fichas teniendo en cuenta las siguientes características. Llegad a un acuerdo con vuestro grupo ya que podéis obtener respuestas distintas.

<ul style="list-style-type: none"> • Lo que nos gusta. • 	<ul style="list-style-type: none"> • Lo que no nos gusta. •
<ul style="list-style-type: none"> • Lo que se guarda en la nevera. • 	<ul style="list-style-type: none"> • Lo que no se guarda en la nevera. •
<ul style="list-style-type: none"> • Lo que engorda. • 	<ul style="list-style-type: none"> • Lo que no engorda. •
<ul style="list-style-type: none"> • Lo que caduca a corto plazo. • 	<ul style="list-style-type: none"> • Lo que no caduca a corto plazo. •
<ul style="list-style-type: none"> • Lo que se come. • 	<ul style="list-style-type: none"> • Lo que se bebe. •
<ul style="list-style-type: none"> • Lo que se cocina. • 	<ul style="list-style-type: none"> • Lo que no se cocina. •
<ul style="list-style-type: none"> • Lo que encuentro en mi comunidad. • 	<ul style="list-style-type: none"> • Lo que no encuentro en mi comunidad. •

3. Repasemos poco a poco

Después de clasificar los alimentos en cada grupo:

1. Decid en voz alta los nombres de cada alimento.	6. Mezclad y removed todas las piezas boca abajo.
2. Preguntad cómo se pronuncian los alimentos que habéis añadido.	7. Ahora, ponedlas boca arriba.
3. Mostrad y decid vuestros productos nuevos a otros grupos de la clase.	8. Emparejad palabra con dibujo otra vez.
4. Confeccionad fichas de los alimentos nuevos de otros grupos.	9. Separad los alimentos que se encuentran en vuestra comunidad.
5. Recortad los nombres separándolos de los productos.	10. Separad los alimentos que no se encuentran en vuestra comunidad.

¿Ya sabéis todos los alimentos de memoria? ¡FELICIDADES!

4. ¿Quién es más rápido?

En parejas, rellenad esta parrilla con las fichas que habéis recortado para obtener las respuestas de cada cuadro. Decid frases enteras para cada alimento que coloquéis. Por ejemplo: *el pescado caduca a corto plazo; la fruta nos gusta; el queso no me gusta.* ¿Qué grupo es más rápido organizando las fichas y completando las frases?

_____ no engorda(n)	_____ no se cocina(n)	_____ se bebe	_____ se come(n)
_____ se cocina(n)	_____	_____ no caduca(n)	_____ caduca(n)
_____ nos gusta(n)	_____ no se bebe(n)	_____ no se come(n)	_____ no me gusta(n)

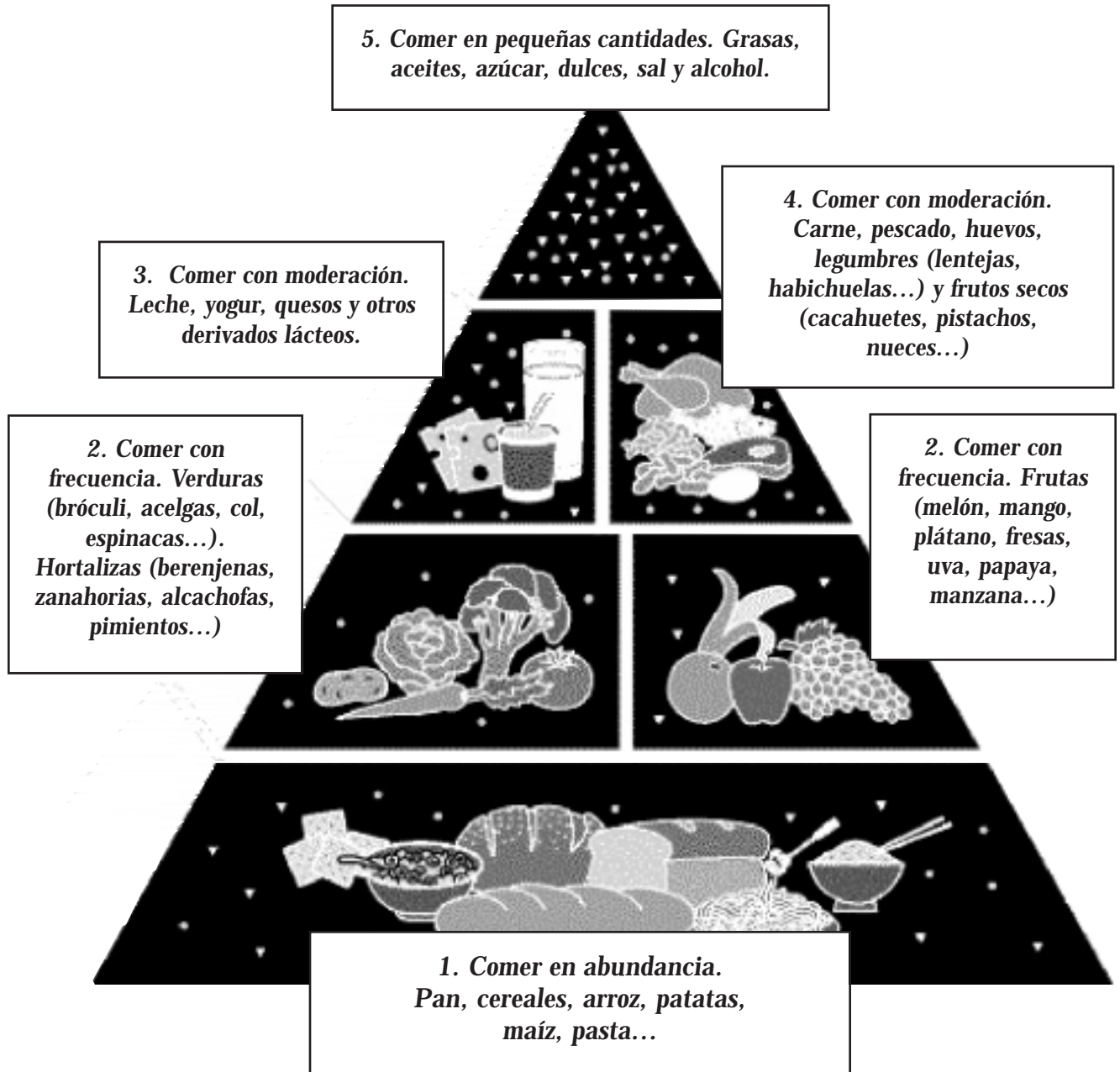
5. Preguntas y respuestas

En parejas leed las preguntas en voz alta. Escribid las respuestas. Si necesitáis ayuda mirad el cuadro anterior (actividad 4). Completad las preguntas que faltan y confeccionad algunas más con sus respuestas.

¿Engorda comer fruta?	¿Te gusta la pizza?	¿Se cocinan las verduras?	¿Se bebe la leche?
¿Caduca el arroz?	¿Se come el zumo?	¿Te gusta el pescado?	¿Bebes mucha leche?
¿Comes...?	¿Te gusta...?	¿Bebes ...?	¿ Puede cocinarse la fruta?
¿ ... de maíz?			

6. La pirámide de la alimentación

La pirámide de la alimentación muestra los alimentos que son necesarios. Cada cultura utiliza alimentos diferentes para seguir una dieta equilibrada. Marca con un círculo los alimentos de la lista que has visto en los supermercados o las tiendas de tu comunidad.



En parejas colocad las fichas de los alimentos junto a los apartados que les corresponden. Colocad primero los alimentos que se encuentran en vuestra comunidad. Negociad un orden.

7. La comida en nuestra comunidad

Grupos de cuatro. Cada comunidad, grupo étnico, cultura, cada familia e incluso cada persona comen diferentemente pero pueden combinar los alimentos de forma equilibrada.

Rellenad las casillas con los nombres de los países, culturas o comunidades con las cuales os sentís identificados. Preguntad a otros estudiantes de distintos grupos los alimentos de cada apartado de la pirámide que toman en sus casas. ¿Coméis parecido o diferente?

País, cultura o comunidad	Apartados de la pirámide				
	1	2	3	4	5
España	pan, pasta	naranjas, tomates	pescado, carne	queso, leche	aceite de oliva

8. El supermercado del barrio

Tarea para casa. Visita el supermercado de tu barrio o comunidad. Busca los productos que coméis en casa normalmente. Mira las etiquetas: ¿De qué países proceden? Anótalos.

Busca ahora otros alimentos que son extraños para ti. ¿De qué países proceden? Anótalos.

¿El supermercado de tu barrio tiene los alimentos que utilizan en tu casa para preparar la comida? ¿Tu familia se desplaza a un barrio distinto para comprar otros alimentos?

Tarea para la escuela. En grupos de 4 comparad vuestros resultados con los de otros estudiantes de vuestro grupo y finalmente con toda la clase.



9. ¿Qué comemos en casa?

Individualmente y durante 3 días indica con un número las veces que tomas cada alimento. Añade los que no estén.

- Observad que algunas comidas están compuestas por alimentos distintos. Son platos equilibrados. La pizza por ejemplo tiene masa de pan, verduras, carne o pescado, queso y aceite. Es un plato nutritivo y puede ser equilibrado si se distribuyen bien los ingredientes. La cuestión está en las proporciones. Pensad que si tomáis refrescos y bollería consumís azúcar... ¿Se os ocurren otras cosas?

Pensad que para algunos alimentos, como la pizza, tendréis que anotarlos en más de una casilla.

Cada día compara tu resultado con el de otros estudiantes. Haz una suma del total de veces al final de los tres días.

alimentos	día 1	día 2	día 3	total
verduras				
pan				
pescado				
carne				
huevos				
fruta				
patatas				
legumbres				
leche				
aceite				
zumos				
pasta				
bollería				
maíz				
refrescos				
queso				
azúcar				
agua				
...				

10. Reflexionemos

En parejas leed y comentad estas reflexiones.

- ¿Es adecuada nuestra alimentación?
- ¿Los resultados de la encuesta se parecen al modelo equilibrado o comemos mucho de los apartados 4 y 5 y poco del 1 y el 2?
- ¿Qué alimentos son los más abundantes? ¿Cuáles menos?

Comparad vuestras respuestas con las de otros estudiantes.

- ¿Qué estudiantes tienen una dieta mejor?
- ¿A qué culturas pertenecen?
- ¿Cuál es su comunidad?

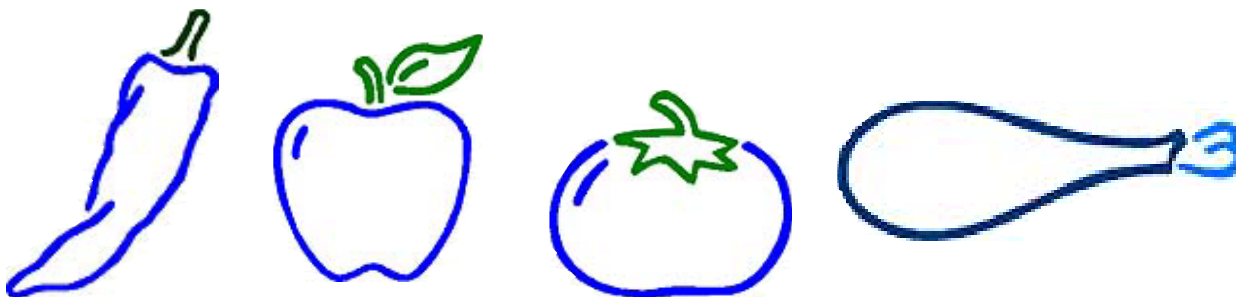


11. La pirámide de la realidad

a) ¿Qué tenemos?

Dibujad una gran pirámide equilibrada en una cartulina. Colocad en cada apartado correspondiente todos los alimentos de las distintas culturas que tenemos en nuestra comunidad.

¿Tenemos los ingredientes para hacer una alimentación equilibrada en nuestro barrio?



b) ¿Qué comemos en realidad?

Sumad los totales de la encuesta de los alimentos de toda la clase. Anotad el resultado en la pizarra y confeccionad una pirámide de acuerdo con los resultados obtenidos en la suma de los resultados de la encuesta.

¿Qué alimentos comemos en abundancia? Este apartado es la base o el número 1 de vuestra pirámide.

¿Qué comemos con frecuencia? Este apartado es el número 2 de vuestra pirámide.

¿Qué comemos con moderación? Este apartado corresponde a los números 3 y 4.

¿Qué comemos en pequeñas cantidades? Esta es la cúspide de vuestra pirámide.

Comparad los resultados de vuestra pirámide con los de la actividad número 6.

¿Comemos equilibradamente en nuestra clase?



12. Valoración

Vamos a ver los resultados. Valora individualmente de 1 (casi nada) a 5 (muchísimo) lo que sabes.

Ahora sé	1	2	3	4	5
• que cada cultura combina su alimentación de manera diferente.					
• cómo puedo hacer una dieta más equilibrada.					
• que debo respetar las distintas maneras de alimentarse de cada cultura.					
• que trabajando en grupo obtengo resultados más interesantes.					
• que mezclo comidas de distintas culturas en mi alimentación diaria.					
• que mi curiosidad por otras culturas ha aumentado a partir de este trabajo sobre la alimentación.					
• que no todos los supermercados proporcionan comidas específicas de algunas culturas.					
• ¿Sabes algo más? Anótalo.					
Puntuación total					

¿Cómo has hecho tu trabajo? Valora individualmente de 1 (bastante mal) a 5 (excelente) todo lo que has hecho.

	1	2	3	4	5
• Recortar las fichas y asociar los alimentos con sus nombres.					
• Clasificar los alimentos de formas distintas.					
• Memorizar el vocabulario de algunos alimentos y frases adecuadas para hablar de comida en español.					
• Colocar los alimentos en su correspondiente apartado en la pirámide de la alimentación.					
• Rellenar la parrilla de las comidas para cada país, cultura o comunidad.					
• Investigar en el supermercado de mi barrio.					
• Calcular los alimentos que tomamos en casa durante tres días.					
• Crear la pirámide de la alimentación de la clase.					
Puntuación total					

¿Tu profesora está de acuerdo con tus valoraciones?