



# El tren de los alimentos



## COMPETENCIAS BÁSICAS

- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Autonomía e iniciativa personal.

## OBJETIVOS

- Desarrollar actitudes positivas hacia la salud.
- Tomar conciencia del valor de los diferentes alimentos y la necesidad de una dieta variada y equilibrada.
- Desarrollar hábitos correctos de alimentación.

## RECURSOS MATERIALES

- Secuencia *El tren de los alimentos*. (Osmosis Jones).
- Ficha El tren de los alimentos.
- Ficha ¿Qué cómo?
- Celo.

## TIEMPO APROXIMADO



# SENTIDO PREVENTIVO

Para mantener una alimentación sana y equilibrada es importante conocer la pirámide de los alimentos. La pirámide muestra de una manera gráfica todos los grupos de alimentos que se deben consumir para mantener una buena salud y actividad diaria.

A partir de un recurso audiovisual se pretende que el alumnado reflexione sobre la importancia de tener unas actitudes saludables hacia la comida. Un juego posterior intenta dar a conocer la función que los distintos grupos de alimentos desempeñan en nuestro organismo y tomar conciencia de la importancia de comer de todo para un crecimiento equilibrado. Para ello, mediante recursos plásticos y técnicas de observación y diálogo, se conducirá a los niños y las niñas por la reflexión e identificación de los distintos alimentos y su importancia nutritiva.

## PARA INICIAR LA LA ACTIVIDAD

*“La alimentación es un aspecto más en nuestra vida porque a través de ella nos mantenemos vivos, crecemos, nos hacemos fuertes,... No sólo debemos comer los alimentos que más nos gustan. Cada alimento cumple una función en nuestro organismo. Es necesario comer de todo para crecer sanos”.*

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

### 1<sup>a</sup> FASE

#### Visionado de la secuencia

Se introduce el audiovisual con el siguiente comentario:

*“Vamos a ver un fragmento de una película que se llama Osmosis Jones. El protagonista es un hombre llamado Frank. Frank no se cuida, no hace ejercicio y no tiene una dieta saludable. En la escena veremos el interior de Frank, y al alcalde que gobierna su cuerpo. Los hábitos de alimentación que tiene Frank no son buenos y el alcalde no quiere reconocerlo porque piensa que perderá popularidad y le quitarán del puesto. Pero al alcalde le ha salido un adversario. Estad pendientes de lo que dice Tom Kolónico, y recordad lo que él haría para solucionar los problemas del cuerpo de Frank”.*

Se proyecta el audiovisual.

Una vez vista la secuencia se hacen comentarios y preguntas de aproximación para la comprensión del audiovisual:

- Hemos dicho que Frank no lleva una dieta sana, ¿qué creéis que come?



• El alcalde dice que el cuerpo de Frank está perfecto, ¿qué pensáis después de ver el fragmento de película? (Lluvia de ideas).

• ¿Qué dice Tom Kolónico del alcalde? (El actual alcalde no hace nada para que Frank esté sano, y a la vista está que en las tripas no todo está bien).



• ¿Qué dice Tom Kolónico que él haría para mejorar el cuerpo de Frank? (Pedir ensaladas y comer fibra). ¿Por qué elige este tipo de comida?

• ¿Qué más alimentos nos ayudan a que nuestro cuerpo funcione bien? (Leche, fruta, carne, pescado,...).

• El alcalde quiere que Frank este sano, pero dice que eso requiere sacrificios y esfuerzos, ¿a qué se refi ere? (Lluvia de ideas).



**2ª FASE**

**El tren de los alimentos**



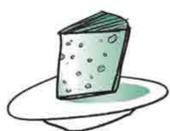
Se hace el el siguiente comentario:

*“Es muy importante comer de todo y de una forma equilibrada para un adecuado crecimiento y desarrollo. Tom Kolónico nombra la ensalada y la fibra como solución al descuidado cuerpo de Frank. Vamos a hacer un juego en el que conoceremos muchos más alimentos que nuestro cuerpo necesita para estar fuerte y sano”.*

Se identifica a cada niño y niña con un alimento. A continuación, se pide al alumnado que realice un dibujo del alimento que le ha tocado representar, lo recorte y lo pegue con celo en su pecho.

Es importante que estén representados todos los tipos de alimentos, para ello el profesorado se puede ayudar de la siguiente tabla:

COLOR	ALIMENTOS	FUNCIÓN
Rojo	Carnes, huevo, pescado,...	Ayudan a crecer
Amarillo	Aceite, mantequilla, azúcar, legumbres, patatas, cereales,...	Nos dan energía
Verde	Frutas y verduras	Nos dan vitaminas y sales minerales para que nuestro cuerpo funcione bien
Gris	Leche, queso y yogures	Ayudan a crecer los huesos
Azul	Agua	La necesitamos para recuperar el agua que perdemos al sudar y hacer pis



Una vez hecho el dibujo y puesto sobre su ropa, el profesor o profesora coloca un distintivo, hecho con papeles de colores, que representen los distintos grupos de alimentos y explica de forma sencilla y elemental la función que cumplen dichos alimentos en el organismo (tal y como aparece en la tabla mostrada anteriormente).

A continuación se explica que se va a hacer “el tren de los alimentos”, para ello se pide dos voluntarios o voluntarias (o se nombran al azar) que representarán al jefe o jefa de estación y al o a la maquinista del tren. A una orden del jefe o de la jefa de estación, los alimentos se van uniendo a la máquina, pero sólo los del grupo de alimentos que vaya llamando el o la maquinista. Una vez unidos todos los alimentos se hace el siguiente comentario:

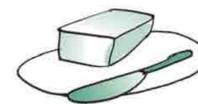
*“Para conseguir un buen tren de alimentos, es importante que esté formado por vagones de distintos colores, es decir, con los diferentes grupos de alimentos. Seguramente, el tren de alimentos de Frank no era variado. Vamos a representar entre todos cómo debería de ser el tren de alimentos del protagonista de la secuencia que hemos visto”.*

El alumnado hará un tren variado (con vagones de todos los colores), que representará la alimentación que Frank debería tener y se paseará por toda la clase.

Finalmente, los niños y las niñas pegarán su dibujo del alimento representado en la *ficha El tren de los alimentos* de su Cuaderno de salud.

### 3ª FASE

#### Debate



Se organiza un debate resaltando la importancia de comer de todo y de una forma equilibrada para el adecuado crecimiento y desarrollo. Para el debate, el profesor o profesora puede ayudarse de las siguientes preguntas:

- *¿Qué alimentos nos gustan más?*
- *¿Qué ocurriría si sólo comiésemos un tipo de alimento?*
- *¿Por qué necesitamos comer de todo?*
- *¿Qué alimentos nos ayudan a crecer?*
- *¿Qué alimentos nos dan energía para poder estudiar, hacer deporte, jugar, ...?*



Finalmente se remite al alumnado a la ficha *¿Qué como?* para que la realicen en casa con ayuda de sus padres y madres y analicen (con la información obtenida en la actividad) qué tipo de tren podrían formar con los alimentos que normalmente comen (¿de muchos colores?).

**COMENTARIO FINAL**

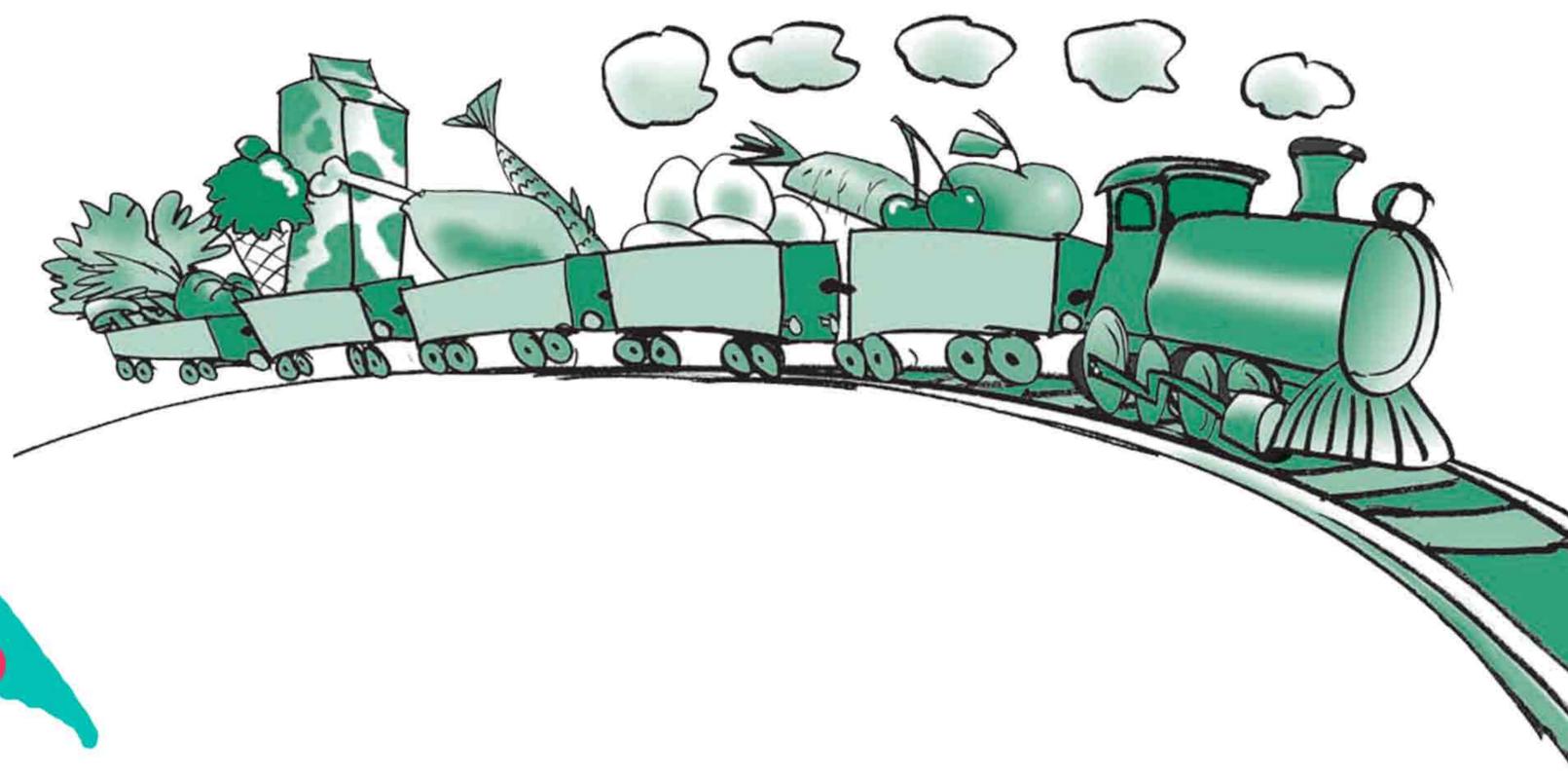
*“Hoy hemos aprendido que cada alimento nos proporciona algo que le hace falta a nuestro organismo para funcionar bien y crecer sanos y fuertes. Por eso debemos esforzarnos en comer de todo porque lo necesitamos”.*



# EL TREN DE LOS ALIMENTOS

Pega el dibujo del alimento que te ha tocado representar.

EL TREN DE LOS ALIMENTOS



# ¿QUÉ COMO?

Anota lo que comes cada día.

## LUNES

Desayuno: .....

Comida: .....

Merienda: .....

Cena: .....

## MARTES

Desayuno: .....

Comida: .....

Merienda: .....

Cena: .....

## MIÉRCOLES

Desayuno: .....

Comida: .....

Merienda: .....

Cena: .....

## JUEVES

Desayuno: .....

Comida: .....

Merienda: .....

Cena: .....

## VIERNES

Desayuno: .....

Comida: .....

Merienda: .....

Cena: .....

## SABADO

Desayuno: .....

Comida: .....

Merienda: .....

Cena: .....

## DOMINGO

Desayuno: .....

Comida: .....

Merienda: .....

Cena: .....

