

MENÚ SALUDABLE

Resumen

En esta actividad, los estudiantes exploran la comida que ingieren y sobre todo la cantidad de azúcar que contiene su dieta diaria.

Los estudiantes reflexionarán sobre cómo hacer que su dieta sea más equilibrada y sana y qué cambios tendrían que hacer en su dieta. Se trabajarán los siguientes contenidos:

Contenidos de Educación Plástica, Visual y Audiovisual	• Creatividad e imaginación • Mezcla de distintos colores y texturas • Formato y diseño
Contenidos de matemáticas	• Proporcionalidad • Porcentajes • Conversión de monedas: libras y dólares
Contenidos de Inglés	• Vocabulario de comida • Pirámide de alimentos • Plato de Harvard • There is/There are • Some and any • Plural de sustantivos • Monedas: libras y dólares • a/an
Edad de los estudiantes	1º ESO (12 – 13 años)
N.º de clases de Educación Plástica Visual y Audiovisual	4
N.º de clases de Inglés	5
Nº de clases de Matemáticas	3

1 Visión general de la actividad

1.1 Contexto

Existe una preocupación generalizada en torno al sobrepeso de los jóvenes, como consecuencia del



tipo de dieta que ingieren y del estilo de vida que siguen, y la cantidad de azúcar que ingieren que se ha convertido en la gran preocupación a nivel mundial.

1.2 Cuestiones Guía

- ¿Qué comes en tu día a día?
- ¿Cantidad de azúcar?
- ¿Cuál es la diferencia entre azúcar natural/azúcar libre/azúcar añadido?
- ¿Cómo son los menús de los restaurantes?
- ¿Son saludables?
- ¿Qué cambios se pueden hacer?

1.3 Producto final

Realizar una carta de un restaurante de un menú saludable en inglés con precios en libras y dólares, representar en inglés una escena en un restaurante utilizando la carta realizada, trabajar distintos conceptos sobre el azúcar y realizar murales con distintos productos que ingieren y la cantidad de azúcar que contienen.

1.4 Sugerencias

Tal vez se podrían buscar ideas en internet sobre menús saludables e información nutricional y azúcar.

1.5 Plan de trabajo

Actividad	EPV	ING	MAT
1		Actividad 1: Vocabulario de comida y pirámide de los alimentos	
2		Actividad 2: Lectura de una escena en un restaurante y visionado de menús	



Actividad	EPV	ING	MAT
3		Actividad 3: Elaboración de menús saludables en inglés	
4			Actividad 4: Conversión de monedas: precio en libras y dólares
5	Actividad 5: Elaboración de la carta física de un restaurante		
6			Actividad 6: Reflexión sobre la cantidad de azúcar que contienen los alimentos
7		Actividad 7: Plato de Harvard	
8			Actividad 8: Investigación sobre ingredientes e información nutricional de los distintos alimentos que consumen y la cantidad de azúcar que contienen
9	Actividad 9: Elaboración de murales		

2 Descripción de las actividades

2.1 Actividad 1: Vocabulario de comida y pirámide de los alimentos

Objetivo

- Conocer el vocabulario relacionado con la comida
- Investigar la pirámide de los alimentos



Contenido

- Vocabulario sobre comida

Desarrollo de la actividad y orientaciones.

- Se comenta en clase el vocabulario y su significado
- Se reflexiona sobre la pirámide de alimentos y por qué cada alimento se posiciona en ese lugar

2.2 Actividad 2: Lectura de una escena en un restaurante y visionado de menús

Objetivo

- Aprender distintas expresiones para pedir en un restaurante
- Pronunciar correctamente las expresiones y entonación
- Expresar las cantidades y precios en inglés

Contenido

- Expresiones en un restaurante
- Fonética

Desarrollo de la actividad y orientaciones.

- Lectura del diálogo interpretando los dos roles y haciendo hincapié en la pronunciación
- Comentario de los distintos menús que aparecen en el diálogo

2.3 Actividad 3: Elaboración de menús saludables en inglés

Objetivo

- Decidir qué alimentos son saludables
- Investigar cómo son los menús en los restaurantes
- Expresiones de platos de comida en inglés
- Utilizar el wordreference



Contenido

- Alimentos saludables y su expresión en inglés

Desarrollo de la actividad y orientaciones.

- Se investiga en internet distintos menús saludables y cartas de restaurantes
- Se elabora un borrador con la carta del restaurante
- Se decide los precios en euros

2.4 Actividad 4: Conversión de monedas: precio en libras y dólares

Objetivo

- Aprender la relación entre las distintas monedas y su conversión
- Establecer elementos de proporcionalidad para poder realizar la conversión

Contenido

- Dólares y libras
- Proporcionalidad

Desarrollo de la actividad y orientaciones.

- Se explica las reglas de proporcionalidad para poder establecer la equivalencia de moneda
- Se realiza la conversión del precio de euros a dólares y libras
- Se escriben los distintos precios en el borrador

2.5 Actividad 5: Elaboración de la carta física de un restaurante

Objetivo

- Realizar una carta de un restaurante utilizando el borrador creado en inglés y matemáticas
- Incentivar la creación e imaginación

Contenido

- Texturas y colores
- Distintas dimensiones



Desarrollo de la actividad y orientaciones.

- Se le pide a los alumnos qué piensen cómo pueden realizar su carta utilizando la creatividad y que exista una relación con la variedad de platos que han establecido en su menú
- Se realiza la carta física del restaurante utilizando distintas técnicas

2.6 Actividad 6: Reflexión sobre la cantidad de azúcar que contienen los alimentos

Objetivo

- Aprender la diferencia entre azúcar libre, azúcar añadida y azúcar natural
- Conocer las recomendaciones de la OMS
- Investigar y reflexionar sobre la cantidad de azúcar añadido que tienen los alimentos

Contenido

- Azúcar libre, azúcar añadida y azúcar natural
- Cantidad de azúcar añadido en distintos productos

Desarrollo de la actividad y orientaciones.

- A través de la página web azucar.org se lee y reflexiona sobre todos los conceptos
- Se visionan la cantidades de azúcar de los alimentos y se les pide a los alumnos que evalúen su dieta diaria

2.7 Actividad 7: Plato de Harvard

Objetivo

- Aprender qué es un plato de Harvard

Contenido

- Plato de Harvard y su composición

Desarrollo de la actividad y orientaciones.

- Se investiga en Internet la definición de plato de Harvard y su composición



- Se les pide a los alumnos que reflexionen sobre si siguen estas premisas y qué cambios deberían hacer en su dieta semanal

2.8 Actividad 8: Investigación sobre ingredientes e información nutricional de los distintos alimentos que consumen y la cantidad de azúcar que contienen

Objetivo

- Aprender a leer etiquetas e interpretar la información nutricional de un producto
- Establecer relación entre las distintas cantidades de azúcar para así poder saber la cantidad exacta de azúcar que tiene ese producto siguiendo los porcentajes.

Contenido

- Etiquetas e ingredientes
- Información nutricional
- Porcentajes

Desarrollo de la actividad y orientaciones.

- Se les pide a los estudiantes que traigan tres envases de productos que consuman en casa
- Se leen las etiquetas y establecen diferencias entre ingredientes naturales y conservantes y colorantes, además de ingredientes añadidos
- A través de la información nutricional y el cálculo de porcentajes, se establece la cantidad de azúcar de sus productos

2.9 Actividad 9: Elaboración de murales

Objetivo

- Establecer relación entre producto, cantidad de azúcar y vocabulario en inglés

Contenido

- Formato y diseño en la realización de murales

Desarrollo de la actividad y orientaciones.

- Se realizan etiquetas con el nombre del producto en inglés



- Se pegan los envases vacíos y previamente limpios en el mural
- En un bolsa de plástico se introduce la cantidad de azúcar correspondiente y con un rotulador en la bolsa se escribe la cantidad exacta de azúcar en gramos
- Se pegan junto al envase
- Se exponen los murales en el tablón de la entrada del centro

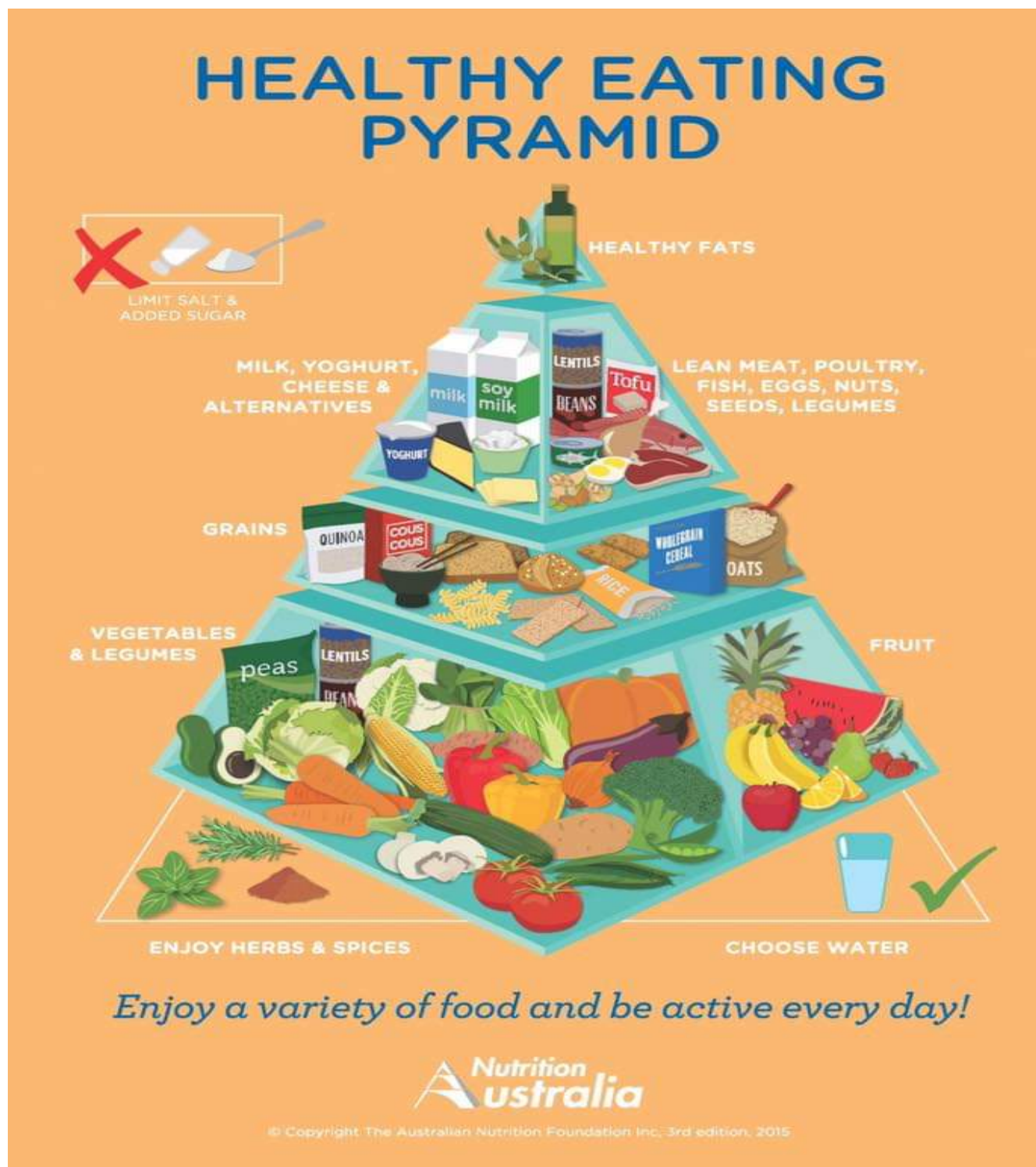


Hojas de ejercicios para la actividad 1

FOOD VOCABULARY

VEGETABLES		FRUIT	
Tomato	Garlic	(juice)	Watermelon
Potato	Onion	Apple	Coconut
Artichoke	Pepper	Orange	Fig
Asparagus	Bean	Banana	Kiwi
Beet	Leek	Peach	Lemon
Broccoli	Lettuce	Avocado	Melon
Cabbage	Olive	Pear	Mandarin
Carrot	Pea	Blueberry	Mango
Cauliflower	Pumpkin	Grape	Pineapple
Cucumber	Spinach	Cherry	Strawberry
Eggplant	Zucchini		

FISH	MEAT	DAIRY PRODUCTS
Cod	(Roast, chops, ribs, steak)	Milk
Hake	Chicken	Cheese
Sardines	Turkey	Butter
Salmon	Lamb	Yoghurt
Trout	Pork	Eggs
Prawn	Ham	Bread
Mussels	Beef	Rice
Clams		Pasta
Tuna		Cereal
Squid		Water
Octopus		Popcorn
		Chips
		Coffee
		Tea
		Chocolate
		Cake
		Olive oil
		Lentils
		Almond
		Nut



Hojas de ejercicios para la actividad 2

Resultados de la búsqueda - sa | Smart Planet 1 - Course - The C | Digital Planet 1

dp1.cambridgeteacher.es/index2.html?SB/5/10/0

Buscar

Ordering food

1 Listen and complete the conversation with the words in the box.

Anything get have Here you
How much would you



1 get

Server: Hi there. What can I ... you?
Katy: Can I ... a sandwich, please?
Server: Of course. What filling ... like?
Katy: I'd like spicy chicken, please.
Server: Do you want it hot or cold?
Katy: Hot, please.
Server: Right. ... else?
Katy: Yes, please. A cola.
Server: OK. ... are.
Katy: ... is that?
Server: £3.35, please.
Katy: Here you are.
Server: Thank you.

Functions

What can I get you?
Can I have (a sandwich), please?
What (filling) would you like?
I'd like ...

Anything else?
Here you are.
How much is that?

2 Listen and repeat the phrases in the Functions box. Translate them into your language.

3 Work with a partner. Practise the conversation in Exercise 1.

4 Change the words in bold in the conversation in Exercise 1. Use the information below. Translate the conversation with a partner.

SANDWICH CENTRAL

hot and cold sandwiches: £2.25
cheese and ham, spicy chicken, bacon, spicy /calor sausage, roast beef

drinks: £1.10
cola, lemonade, orange juice, coffee



CELEBRATION

Chloe from the USA tells us about a special day with family and friends.

I love lunch on 25th December, when we all go to my grandma's house. There are usually a lot of people. All my aunts, uncles and cousins are there. My grandma gets up early and starts cooking. We arrive at about 11 o'clock, so we can help cook. Before lunch, the kids play in the garden. Then we have lunch at about two o'clock.

We have a traditional lunch of roast turkey, roast potatoes, and a lot of vegetables, then we have Christmas pudding. We also have ice cream. It's not traditional, but we like it. We all eat a lot! After that, we usually play games and maybe watch TV. We have a lot of fun. It's my favourite celebration!



Look at **Language**

TIME CONNECTORS

Use time connectors *before*, *then* and *after* that when you describe the order of events. (*Before breakfast I have a shower, after that, I have breakfast, then I go to school.*)

2 Find examples of *before*, *then* and *after that* in the text in Exercise 1.

Get Writing

PLAN

5 Plan your article about a special event. Use the list in the Look at Content box and make notes.

WRITE

6 Write your article. Use your notes from Exercise 5 and the language below to help you. Write at least 80 words.

When
It's on ... / We eat at ...
Where
We go to ... / We have dinner at ...
Who
There are usually about ... people.
... are there.
Food and drink
We usually have ...
Other activities
Before we eat, ... / After that ..., we always ...

CHECK

7 Can you say YES to these questions?

- Is the information from the Look at Content box in your article?
- Have you got examples of *before*, *then* and *after that*?

Hojas de ejercicios para la actividad 6

<https://www.sinazucar.org/>



sinAzucar.org



leche en polvo
cacao
avellanas
aceite de girasol

56% azúcar

Sugerencia de presentación. Ver detalle en sinAzucar.org



sinAzucar.org



0% MATERIA GRASA
VITAMINAS A-C-E
Fruta + Leche
Recargate!
HACENDADO

Sugerencia de presentación. Ver detalle en sinAzucar.org



sinAzucar.org



Sugerencia de presentación. Ver detalle en sinAzucar.org



sinAzucar.org



tomate frito
receta artesana
con aceite de oliva
HACENDADO

Sugerencia de presentación. Ver detalle en sinAzucar.org



Hojas de ejercicios para la actividad 7

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.



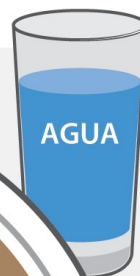
Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

Coma muchas frutas, de todos los colores.



© Harvard University


 Harvard T.H. Chan School of Public Health
 The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocineta ("bacon"), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.

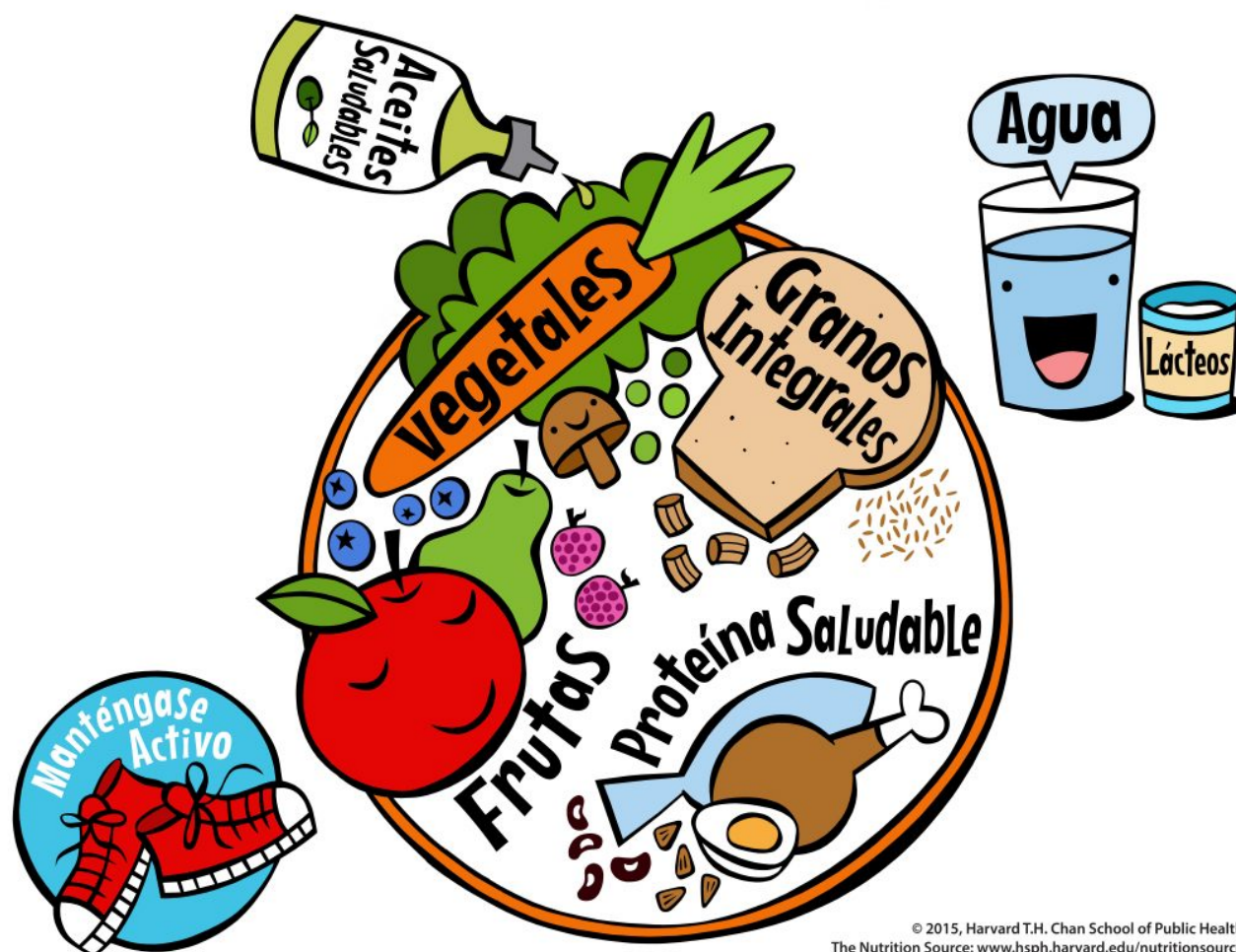
Harvard Medical School
 Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu


Hojas de ejercicios para la actividad 8

<https://www.dimequecomes.com/2014/04/leer-el-etiquetado-azucar.html>

<https://www.sinazucar.org/calculadora/>

EL **PLato** para **Comer Saludable** para **Niños**



© 2015, Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source: www.hsph.harvard.edu/nutritionsource