

## FICHA DE LA ACTIVIDAD: *EDUCANDO AL GUSTO*

### **INTRODUCCIÓN:**

Muchas personas, y especialmente los adolescentes, han crecido eliminando de la dieta alimentos tan importantes como las frutas o las verduras, ya que, según dicen, “no les gusta”.

Sin embargo, no es el gusto el que ha determinado tal decisión, sino el propio hábito de no tomarlo una y otra vez durante años, y la implicación en la alimentación de otro de nuestros sentidos: la vista; es decir, ver el alimento que se les está ofreciendo determina la decisión de tomarlo o no.

Realizamos esta actividad para comprobar que la vista determina en gran medida lo que “nos gusta o no”, en vez de hacerlo el sentido realmente destinado a ello: el gusto.

### **OBJETIVOS:**

- Promover la educación del sentido del gusto para realmente determinar lo que nos gusta o no.
- Comprobar la importante influencia del sentido de la vista en nuestra alimentación, determinada en parte por los hábitos adquiridos.
- Incentivar el hábito de probar comidas nuevas, alimentos nuevos, se hayan probado anteriormente o no.
- Potenciar hábitos alimenticios más saludables mediante la incorporación de alimentos no habituales en la dieta.

### **DESTINATARIOS:**

- El alumnado del Ciclo de Atención a Personas en Situación de Dependencia, en un primer momento.
- El alumnado de 4º de la ESO en un segundo momento, cuya actividad sería planteada y organizada por el alumnado del ciclo anteriormente mencionado, tras la experiencia vivida en clase.

### **RECURSOS NECESARIOS:**

- Vendas para los ojos.
- Diferentes piezas alimenticias, sean o no consideradas saludables, y sean o no del gusto general de los adolescentes.
- Recipientes que impidan ver el contenido.

### **PROCEDIMIENTO:**

#### *A.- PARA EL ALUMNADO DEL CICLO:*

Se divide el alumnado en grupos de 3 o 4 personas, cada uno de los cuales constituirán un Taller en clase. Se fija una fecha en la que cada grupo trae a clase diferentes alimentos en cajas o recipientes en los que sea imposible ver el contenido.

Cada grupo establece su Taller en un rincón de la clase, en un espacio separado del resto de talleres. Se organizan turnos de forma que todos los grupos pasen por todos los talleres. Cuando un grupo llega a un Taller, uno de los responsables del mismo les venda los ojos. Van a proceder a probar alimentos sin que sepan lo que son, y a reconocerlos directamente por el sabor.

La actividad consiste en adivinar el alimento que se les va a dar a probar.

Se recomienda que cada taller tenga variedad suficiente de alimentos para que los compañeros que puedan escuchar lo que otros prueban, puedan adivinar alimentos diferentes, de tal forma que nunca sepan realmente qué es lo que van a probar.

Una vez realizados todos los Talleres, se recoge y se hace un debate en clase con la experiencia de cada uno y se relacionan los resultados vividos con los objetivos de la actividad.

#### *B.- PARA EL ALUMNADO DE 4º DE LA ESO*

Se procede de igual forma. En esta ocasión, son los alumnos y alumnas del Ciclo los que preparan los diferentes talleres y se responsabilizan para que el alumnado de cuarto de la ESO viva la experiencia de identificar alimentos únicamente por el sabor, y tras vivirla, comentar la posibilidad de educar el sentido del gusto eliminando prejuicios o hábitos anclados en experiencias de la infancia.

#### **OBSERVACIONES:**

- Es muy importante antes de dar a probar cualquier alimento, preguntar al destinatario si es alérgico o intolerante a algo.

- Se tratará de evitar alimentos que puedan provocar reacciones desagradables, como picantes, excesivamente amargos, etc.

- Si bien se trata entre otros objetivos de fomentar la incorporación de alimentos saludables, para la actividad en si es bueno que haya todo tipo de comida, para no predisponer.

#### **EVALUACIÓN:**

La actividad se evalúa fundamentalmente por dos métodos:

1.- Comprobando si realmente el sujeto es capaz de adivinar el alimento en cuestión.

2.- Analizando las verbalizaciones posteriores que la experiencia produce en el sujeto, tanto a nivel individual con el alumno o la alumna en sí, como posteriormente a nivel de gran grupo, por medio de un debate.

#### **RESULTADOS ESPERABLES:**

Por medio de esta actividad se espera que los adolescentes comprueben, por propia experiencia, que algunos de los alimentos por los que muestran rechazo no tienen un sabor tan malo como el que se imaginan, y que, igualmente, es posible experimentar un cierto rechazo por alimentos por los que en su vida cotidiana se muestran especialmente atraídos.

Otros aspectos a destacar son, por ejemplo, la extraña emoción que se despierta al probar algo que no hemos visto ni sabemos qué es; o el tiempo que se tarda en identificar un alimento sólo a través del gusto, aunque lo tomemos habitualmente.

Por medio de un debate posterior, se plantea la poca dificultad que entraña incorporar alimentos más saludables que a priori la vista (por el mal hábito) rechaza, y reducir el consumo de otros, a priori más apetecibles al verlos, pero menos saludables.