

SOY LO QUE COMO

BLOQUE 1. NUTRICIÓN

1. Identifica la nutrición
2. Reconoce los nutrientes

BLOQUE 2. DIETA EQUILIBRADA

1. Nutrientes necesarios
2. Ventajas e inconvenientes del exceso y déficit de los nutrientes.

BLOQUE 3. FABRICACIÓN Y CONSERVACIÓN

1. Cultivo de alimentos.
2. Técnicas de conservación

Objetivos y justificación

Objetivos

En lo referido al visitante en el stand

- Saber si tu dieta es saludable
- Interpretar las etiquetas de los alimentos procesados.
- Conocer los beneficios de los alimentos.
- Conocer las ventajas e inconvenientes de los nutrientes en nuestra salud.
- Conocer el consumo calórico.
- Aprender el cultivo de nutrientes y su conservación.

En lo referido al centro

- Hacer que este proyecto sirva para alcanzar el objetivo marcado por el centro de potenciar las metodologías propias de la ciencia como método deductivo, inductivo, estadístico...
- Realizar un proyecto integrado interdepartamental (Ciencias Naturales, Lenguaje, Educación Física, Física-Química, Tecnología, Informática, Orientación, Matemáticas y Plástica-Visual) fomentando el trabajo en grupo de alumnos/as de distintas etapas como ESO, Bachillerato y Ciclo Formativo de Grado Medio.

Justificación teórica

Hoy día la sociedad se encuentra rodeada de lo que conocemos como fast-food debido a la falta de tiempo para la preparación de los alimentos, se ha observado un incremento del consumo de este tipo de alimentos y como está influyendo en la sociedad de forma negativa. Observando las últimas noticias sobre el incremento de peso en nuestra sociedad, el cambio de hábito en nuestras comidas y vida deportiva, vemos interesante saber interpretar una etiqueta de los alimentos que encontramos en el mercado y cómo influyen de forma positiva o negativa esos componentes en nuestra salud.

En segundo lugar, se pretende analizar nuestra dieta diaria y saber si esta es saludable y en caso de no serlo como podemos mejorarla incluyendo una actividad deportiva. Finalmente, se pretende dar a conocer los alimentos naturales y como disponer de ellos de una forma fácil y económica.

Relación de actividades
Actividad 1 ¿Analizas lo que comes?
Interrogante que plantea En la actualidad se ha incrementado el consumo de alimentos procesados como tortillas, potajes... en un 30% ¿Somos conscientes de los elementos químicos que estamos ingiriendo y de su valor calórico?
Descripción de la actividad En esta sencilla actividad los alumnos tendrán la etiqueta de distintos alimentos procesados, que habitualmente consumimos sin analizar su composición. Se observarán los distintos componentes que constituyen el alimento y como estos afectan a nuestra salud.
Interacción con el visitante El visitante tendrá que analizar una etiqueta cualquiera y reconocer como afectará a su salud en caso de consumo periódico.
Material necesario Etiquetas de distintos productos
Consideraciones especiales Se podrán usar etiquetas de os alimentos que los visitantes esten consumiendo en el lugar.
En el momento actual Los alumnos están recopilando etiquetas de distintos alimentos (yogures, latas de conserva, refrescos...) y están analizando su composición. 2º Primaria y 3º ESO analizan los componentes de estos alimentos e identifican los perjudiciales.
Duración 10-12 minutos
Actividad 2 ¿Eres capaz de reconocer los nutrientes por sus colores en los alimentos?
Interrogante que plantea La sociedad cuenta con un amplio sector de población que desconoce la realidad de los alimentos que consumen. ¿Podríamos mostrarles los nutrientes que se encuentran en su dieta habitual para compararlos con los que deberían ingerir en una dieta equilibrada?
Descripción de la actividad Estudio de cromatografía que permite al visitante poder reconocer los nutrientes que se encuentran en los alimentos de consumo cotidiano.
Interacción con el visitante Los visitantes podrán seleccionar, de entre los alimentos de ingesta frecuente que expondremos aquellos que formen parte de su rutina. Estos se someterán a estudio de cromatografía y, facilitando una tabla con la que puedan identificar los nutrientes que aparezcan, podrán verificar los que toman y los que deberían de ingerir.
Material necesario Mortero, etanol, papel indicador, patata, espinacas...

<p>Consideraciones especiales Agua para poder lavar los materiales.</p>
<p>En el momento actual Los alumnos de 3º y 4º ESO están aprendiendo a realizar cromatografías e identificar los resultados de esta. Los alumnos 1º Bachillerato están creando un huerto ecológico vertical con estructuras y maceteros. Los alumnos de 3º Primaria están haciendo seguimiento del cultivo. 1º Primaria está montando huertos caseros con materiales de reciclaje.</p>
<p>Duración 15-30 minutos</p>
<p>Actividad 3 ¿Somos lo que comemos?</p>
<p>Interrogante que plantea En los últimos años la sociedad está muy preocupada por su apariencia física, por mantenerse siempre joven, lucir una piel sin imperfecciones... pero, ¿Cuál es la causa a lo largo del tiempo del daño que sufre nuestro aspecto?</p>
<p>Descripción de la actividad Análisis de la repercusión positiva y/o negativa en nuestro organismo como consecuencia de la ingesta de los alimentos que habitualmente ingerimos. Se darán soluciones a los visitantes que presenten algún tipo de alteración con el propósito de mejorar y mantener su salud.</p>
<p>Interacción con el visitante Los visitantes podrán relacionar enfermedades con la composición de los alimentos que consuman, así como también los beneficios de otros. Finalmente, el visitante deberá reconocer los nutrientes que mejoran la salud y los alimentos donde se encuentran.</p>
<p>Material necesario Necesitaremos frutas, verduras, plantas... de distintos colores, formas...</p>
<p>Consideraciones especiales Disponer de un lugar ventilado, abierto para los líquidos volátiles.</p>
<p>En el momento actual Los alumnos de 1º Bachillerato de ciencias están mirando la composición de distintos alimentos, identificando los nutrientes básicos e investigando la importancia de estos en el funcionamiento del organismo. También la repercusión en el mismo por déficit. Los alumnos 1º Bachillerato están creando un huerto ecológico vertical con estructuras y maceteros. Los alumnos de 3º Primaria están haciendo seguimiento del cultivo. 1º Primaria está montando huertos caseros con materiales de reciclaje.</p>
<p>Duración 8-10 minutos</p>

Actividad 4 ¿Quieres quemar calorías?
Interrogante que plantea Es obvio, en los últimos años un sector importante de la población joven practica el sedentarismo: videojuegos, tv, ordenadores... ¿Qué beneficios les reportarían los hábitos saludables?
Descripción de la actividad La sociedad está muy preocupada por su peso, pero no saben realmente que es lo que indica, para ello en nuestro stand se va calcular el índice de masa corporal y se va medir el porcentaje de grasa que tienen cada visitante. Se hará una representación de los valores obtenidos para obtener un análisis del porcentaje de grasa en nuestra juventud. En esta actividad se pretende fomentar el deporte entre los jóvenes y mayores que visiten el stand, para ello.
Interacción con el visitante Se realizará una clase aeróbica y distintos juegos, a través de los que podrán reconocer los músculos que están trabajando. También se harán cálculos de las calorías consumidas durante la actividad.
Material necesario Un metro, un peso y un ordenador para anotar los datos y poder representarlos gráficamente.
Consideraciones especiales Espacio para poder realizar la actividad y conectar altavoces de potencia adecuada
En el momento actual Los alumnos de 6º de primaria y 1º de Bachillerato están diseñando un juego para hacer deporte y consumir calorías. Los alumnos de 4º ESO están introduciendo en un programa informático las fórmulas de gasto metabólico para que los visitantes puedan llegar a conocer mediante tablas el gasto metabólico de cada actividad.
Duración 20-25 minutos
Actividad 5 ¿Qué comemos?
Interrogante que plantea Algunos de los alimentos que consumimos diariamente están tratados con productos químicos y no resultan tan saludables como los cultivados de manera tradicional. Cultivar nuestros propios alimentos puede ser una solución si queremos controlar lo que comemos pero normalmente necesita mucho espacio, espacio del que no disponemos estando en una ciudad. ¿Habría alguna forma de cultivar sin necesidad de mucho espacio?
Descripción de la actividad La actividad consiste en la creación de un huerto urbano vertical y de otro acuapónico, dos variantes de poder producir productos saludables y sin necesidad de gran espacio.

<p>Interacción con el visitante Al visitante se le mostrará el huerto en funcionamiento y cuál es el método de cultivo y riego de los productos. Además se le explicará cómo cultivar sin la necesidad de productos químicos y las ventajas e inconvenientes que esto conlleva.</p>
<p>Material necesario Huerto, huerto acuapónico, documentación gráfica.</p>
<p>Consideraciones especiales Toma de corriente para poder conectar la depuradora de agua del acuario.</p>
<p>En el momento actual Esta actividad la están desarrollando los alumnos de 3º de ESO.</p>
<p>Duración 10 minutos</p>
<p>Actividad 6 ¿Qué es la Chía?</p>
<p>Interrogante que plantea Alimentos desconocidos y utilizados por nuestros antepasados que por sus valores nutricionales tan altos pueden servir como alternativa y complemento en la dieta diaria, ayudando a regular nuestro sistema digestivo, e inmunológico.</p>
<p>Descripción de la actividad En esta actividad se pretende dar a a conocer el origen, las propiedades nutricionales de esta semilla, y sus aplicaciones en la cocina diaria.</p>
<p>Interacción con el visitante Se realizará una clase teórica de explicación de las propiedades de esta semilla por medio de cartulinas explicativas con aplicación en recetas de cocina y se mostrará la misma en un bol de plástico para que interactúe el visitante.</p>
<p>Material necesario Bol con semillas de Chia, panel explicativo hecho con cartulinas.</p>
<p>Consideraciones especiales Espacio para poder realizar la actividad, mostrador.</p>
<p>En el momento actual Esta actividad la están desarrollando los alumnos de 1º de ESO (APOYO).</p>
<p>Duración 10-15 minutos</p>
<p>Actividad 7 La alimentación en las antiguas civilizaciones.</p>
<p>Interrogante que plantea Alimentos utilizados a lo largo de la historia, en las antiguas civilizaciones: Mesopotamia, Egipto, Grecia y Roma. Condimentos y base de su alimentación.</p>
<p>Descripción de la actividad</p>

En esta actividad se pretende difundir los hábitos alimenticios del hombre en la antigüedad a través de las diferentes civilizaciones, el origen de muchos de los alimentos que consumimos hoy en día provienen de nuestros antepasados.

Interacción con el visitante

Se realizará una exposición con murales de cada una de las civilizaciones que colocaremos en el stand para que el visitante pueda verlos y serán explicados por los alumnos de 1º de la ESO que los han realizado.

Material necesario

Paneles explicativos realizados en cartulina por los alumnos que serán colocados en las paredes laterales del stand.

Consideraciones especiales

Espacio para poder realizar la actividad en un lateral del stand.

En el momento actual

Esta actividad la están desarrollando los alumnos de 1º de ESO (APOYO).

Duración

10- minutos