

Grupo de trabajo



I. E. S. Airén

GRUPO DE TRABAJO
“HÁBITOS
SALUDABLES
PARA UNA VIDA
FELIZ”

PARTICIPANTES

COORDINADOR/A	DNI
<i>García Atienza, María Dolores</i>	44397197-K
COMPONENTES	DNI
<i>Benito Muñoz, Inmaculada</i>	70586246-M
<i>Díaz Serrano, Mercedes</i>	70734716-X
<i>García Rodríguez, Inmaculada</i>	23805097-M
<i>García Romero, Eloy</i>	06256356-J
<i>Jiménez Quevedo, María Victoria</i>	06247303-C
<i>Martínez Aranda, María Isabel</i>	74512369-M
<i>Martínez López, Juan Carlos</i>	70986929-M
<i>Sáez Garrido, María Paz</i>	08861090-H
<i>Yáñez Sáez, Ana Isabel</i>	74517366-B

ACTIVIDADES

- 1. ¿QUIERES SER SALUDABLE?**
- 2. CÁLCULO DE LA TASA DE ALCOHOLEMIA**
- 3. CÁLCULO TMR-IMC**
- 4. CONCURSO DESAYUNO**
- 5. DESAYUNO SALUDABLE**
- 6. GRADO DESARROLLO DE UN PAÍS**
- 7. LECTURA Y COMPRENSIÓN. ETIQUETADO.**
- 8. PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS. NUTRICIÓN.**
- 9. PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS.**
- 10. RECICLAMOS Y GANAMOS.**
- 11. RECICLARTE.**
- 12. RECOMMENDATIONS.**
- 13. SI QUIERES UN MUNDO MEJOR, UTILIZA EL CONTENEDOR.**
- 14. THINK DIFFERENT, THINK BIG.**
- 15. VISITA EMPRESAS ALIMENTICIAS.**
- 16. PATIO LIMPIO**
- 17. LAS 4R**
- 18. GASTRONOMÍA BELGA**



GRUPO DE TRABAJO

“HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA VIDA FELIZ”

TÍTULO ACTIVIDAD:

¿QUIERES SER SALUDABLE?

DIRIGIDO A:

- GRUPO DE 3º ESO C

PROFESORADO:

Ana Isabel Yáñez

OBJETIVOS:

- Analizar las dietas de los alumnos a lo largo de una semana.
- Concienciar de la importancia de seguir una dieta equilibrada.
- Introducir el concepto de vida saludable y conocer sus beneficios.
- Favorecer la creatividad y la expresión plástica.

CONTENIDOS:

- Alimentación sana.
- Hábitos saludables.
- Beneficios de una buena alimentación.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Los alumnos dispondrán de una plantilla donde deberán anotar todos los alimentos que tomen a lo largo de una semana. Al finalizar la primera fase, se analizarán las plantillas en la hora de tutoría y se decidirá quién es el alumno con la dieta más equilibrada de la clase y, por el contrario, quién debe mejorar su alimentación. A la hora de analizar las dietas, se tendrá en cuenta tanto el número de ingestas al día como el tipo de alimentos consumidos.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

MAÑANA

TARDE

NOCHE

GRUPO DE TRABAJO

“HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA VIDA FELIZ”

TÍTULO ACTIVIDAD:

Cálculo Tasa de Alcoholemia

DIRIGIDO A:

3º ESO C

MATERIA: BIOLOGÍA Y GEOLOGÍA

PROFESORADO: Mercedes Díaz

CONTENIDOS:

Hábitos saludables. Enfermedades de los órganos de los sentidos y del aparato locomotor
 Trabajo de investigación.
 Cálculo de la tasa de alcoholemia.

CÁLCULO DE LOS GRAMOS DE ALCOHOL PURO INGERIDO	
Gramos de alcohol puro ingerido =	Graduación x Cantidad ingerida x 0,80 en cc o en ml
	100
CÓMO CÁLCULO DEL GRADO DE ALCOHOLEMIA DE UNA PERSONA	
Alcoholemia en hombre =	Gramos de alcohol puro ingerido
	Peso en kg x 0,7
Alcoholemia en mujeres =	Gramos de alcohol puro ingerido
	Peso en kg x 0,7

Para calcular mejor la **cantidad de alcohol** que una persona estaría tomando se han creado las U.B.E.'S que son unidades de bebida estándar y que en España equivalen a 10 gramos de alcohol. Por ejemplo:

* **1 U.B.E. (10 gr.)** = una copa de vino o cava, una caña de cerveza, un 'chupito' o un vaso de sidra.

***2 U.B.E.'S (20 gr)** = una copa de coñac o un licor, una jarra grande (unos 500 ml) de cerveza, un whisky o un 'cubata'.

Se considera un **consumo de riesgo en adultos** sanos que no van a conducir superar las 2 U.B.E.'S DIARIAS en el caso de las mujeres, y para los hombres superar las 4 U.B.E.'S DIARIAS.

ACTIVIDAD:

1. Calcular el grado de alcoholemia de una persona que ha consumido 100 cc de vino de 13º.

2. Calcular la tasa de alcoholemia de una persona que ha bebido un quinto de cerveza (330 cc) de graduación 4,8°.

3. Buscar en internet cuál es la tasa de alcoholemia permitida en la conducción en España.

4. Investigar e indicar cinco consecuencias del consumo de alcohol sobre el sistema nervioso .

Páginas web:

www.dgt.es/PEVI/documentos/catalogo_recurso.../alcohol.pdf

GRUPO DE TRABAJO

“HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA VIDA FELIZ”

TÍTULO:

Cálculo de las necesidades energéticas totales diarias

DIRIGIDO A:

1º FPB

MATERIA:

Ciencias Aplicadas I

PROFESORADO:

Mª Dolores García Atienza

OBJETIVOS:

- Calcular las necesidades diarias de energía de una persona, a partir de la TMR y de factores de actividad física.
- Calcular el gasto calórico mínimo necesario.
- Calcular el Índice de masa corporal.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las necesidades diarias de energía de una persona son aquellas que mantienen el peso corporal adecuado constante.

Se le entregará al alumnado una ficha con las fórmulas y la explicación para calcular los índices pedidos.

CÁLCULO DE LAS NECESIDADES ENERGÉTICAS TOTALES DIARIAS

1. A partir de la tasa metabólica basal o en reposo (TMR) y de factores medios de actividad física.
 Fórmulas para calcular en gasto metabólico en reposo (Kcal/día) a partir del peso (kg) y edad

Edad (años)	Hombres	Mujeres
10-17	$TMR = (17,5 \times P) + 651$	$TMR = (12,2 \times P) + 746$
Tu edad:	TMR=	TMR=
18-29	$TMR = (15,3 \times P) + 679$	$TMR = (14,7 \times P) + 496$
Tu edad:	TMR=	TMR=

CÁLCULO GASTO CALORÍCO MÍNIMO NECESARIO DIARIO

2. A partir de la fórmula de Harris-Benedict a partir del peso (P) (Kg), de la talla (T) (cm) , la edad (E) (años) y el Factor de Actividad (FA):

Hombres	TMR= 66 + (13,7 x P) + (5 x T) – (6,8 x E) x FA
	TMR=
Mujeres	TMR=655 + (9,7x P) + (1,8 x T) – (4,7 x E) x FA
	TMR=

	Ligera	Moderada	Alta
Hombres	1,55	1,78	2,10
Mujeres	1,56	1,64	1,82

Clasificación de actividades

La actividad física desarrollada puede clasificarse de la siguiente manera:

Ligera	Personas que pasan varias horas al día en actividades sedentarias, que no practican regularmente deportes, que usan el coche para los desplazamientos, que pasan la mayor parte del tiempo de ocio viendo la TV, leyendo, usando el ordenador o videojuegos. Ej.: Estar sentado o de pie la mayor parte del tiempo, pasear en terreno llano, realizar trabajos ligeros del hogar, jugar a las cartas, coser, cocinar, estudiar, conducir, escribir a máquina, empleados de oficina, etc. Actividad ligera o moderada 2 o 3 veces por semana.
Moderada	Ej.: Pasear a 5 km/h, realizar trabajos pesados de la casa (limpiar cristales, barrer, etc.), carpinteros, obreros de la construcción (excepto trabajos duros), industria química, eléctrica, tareas agrícolas mecanizadas, golf, cuidado de niños, etc. Aquellas actividades en las que se desplacen o se manejen objetos de forma moderada. Más de 30 minutos/día de actividad moderada y 20 minutos/semana de actividad vigorosa.
Alta	Personas que diariamente andan largas distancias, usan la bicicleta para desplazarse, desarrollan actividades vigorosas o practican deportes que requieren un alto nivel de esfuerzo durante varias horas. Ej: Tareas agrícolas no mecanizadas, mineros, forestales, cavar, cortar leña, segar a mano, escalar, montañismo, jugar al fútbol, tenis, jogging, bailar, esquiar, etc. Actividad moderada o vigorosa todos los días.

Fuente: FAO/WHO-OMS/UNU Expert Consultation Report. Energy and Protein Requirements. Technical Report Series 724. Ginebra: WHO/OMS. 1985.

CÁLCULO ÍNDICE DE MASA CORPORAL

3. Relación entre el peso (Kg) y estatura (m) de una persona.

$$MC = \frac{P}{A^2}$$

IMC = _____ =



GRUPO DE TRABAJO

“HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA VIDA FELIZ”

TÍTULO ACTIVIDAD:

“CONCURSO DESAYUNO SALUDABLE”

DIRIGIDO A:

- 3º ESO Y 4º ESO

PROFESORADO: Todos los integrantes del grupo de trabajo

OBJETIVOS:

- Concienciar a los alumnos sobre la importancia de una alimentación equilibrada.
- Fomentar la cooperación y unidad de grupo.
- Introducir el concepto de desayuno saludable.
- Conocer los beneficios de tener una buena alimentación.
- Favorecer la creatividad y la expresión artística.

CONTENIDOS:

- Alimentación equilibrada.
- Desayuno sano.
- Hábitos saludables.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

La actividad se llevará a cabo el miércoles 5 de abril. Comenzará a las 11.00 y se prolongará durante el recreo. Cada grupo preparará y presentará una mesa compuesta por un desayuno sano y equilibrado. A las 11.15, el jurado, formado por profesores del equipo de trabajo “Hábitos saludables para una vida feliz”, evaluará cada una de las mesas teniendo en cuenta los siguientes apartados:

-Presentación (0-2 puntos).

-Elaboración propia de los alimentos (0-2 puntos).

-Relación calidad-precio (0-1 punto).

- Variedad de alimentos (0-2 puntos).

- Desayuno equilibrado (0-3 puntos).

Una vez evaluados los desayunos, los alumnos podrán degustar los platos que ellos mismos han elaborado. El grupo ganador, será obsequiado con un diploma y un desayuno grupal a las 8.30 un día a la vuelta de vacaciones de semana Santa.



GALERÍA FOTOGRÁFICA:







PUNTUACIÓN FINAL

CONCURSO DESAYUNO SALUDABLE 3º-4º ESO

CONCURSO DESAYUNO SALUDABLE "Hábitos saludables para una vida feliz"	1	2	3	4	5	TOTAL
PRESENTACIÓN						
ELABORACIÓN PROPIA						
RELACIÓN CALIDAD/PRECIO						
VARIEDAD ALIMENTOS						
DESAYUNO EQUILIBRADO						
TOTAL						

3º ESO						TOTAL
	JURADO 1	JURADO 2	JURADO 3	JURADO 4	JURADO 5	
A	23	23	22	23	18	109
B	21	23	20	19	23	106
C	25	25	23	23	25	121
D	5	17	11	12	8	53
E	16	11	14	14	12	67

GRUPO GANADOR DEL CONCURSO "DESAYUNO SALUDABLE" → 3º ESO C

4º ESO					TOTAL
	JURADO 1	JURADO 2	JURADO 3	JURADO 4	
A	12	17	13	15	57
D	23	24	25	25	97
E	25	24	25	25	99

GRUPO GANADOR DEL CONCURSO "DESAYUNO SALUDABLE" → 4º ESO E



GRUPO DE TRABAJO

“HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA VIDA FELIZ”

TÍTULO: DESAYUNO SALUDABLE.

JUSTIFICACIÓN Y DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Habiendo hecho un pequeño tanteo con los chavales y siendo conscientes de los malos hábitos relacionados con la alimentación en lo referido al desayuno y al almuerzo, creímos conveniente llevar a cabo una actividad educativa, en el marco de la convivencia y hábitos saludables, que consistió en llevar a cabo un desayuno saludable a primera hora de la mañana con 1º y 2º de ESO.

DIRIGIDO A:

1º - 2º de ESO

PROFESORADO:

Departamento de Biología y Geología (Mercedes Díaz, Eloy García y Mª Isabel Martínez) y participación de todo el grupo de trabajo.

OBJETIVOS

- Conocer la importancia y las consecuencias de un adecuado.
- Dar pautas para mantener un desayuno sano y equilibrado.
- Elaborar recetas para un desayuno sano y equilibrado.
- Diferenciar un alimento saludable de otro que no lo es.
- Propiciar una jornada de convivencia en la que se facilite que se establezcan interacciones sociales diversas.
- Conocer la diversidad de alimentos que se pueden combinar para obtener un desayuno saludable.

METODOLOGÍA

- Se comenzó informando acerca del desayuno saludable con carteles distribuidos por el centro sobre la actividad posterior, siendo los tutores los encargados de explicar los carteles
- Se organizaron dos jornadas relacionadas con el desayuno sano compuesto por: pan, tomate, fruta, lácteos (yogur). Esta actividad tuvo una duración de 50' cada día (el 28 de marzo se llevó a cabo con 1º de ESO y el 29 de marzo con 2º de ESO), en el patio aprovechando las buenas condiciones meteorológicas de la primavera.

CONCLUSIÓN

Esta actividad resultó muy interesante porque se creó un ambiente distendido, amable y respetuoso en el que tanto alumnos como profesores compartieron una experiencia alternativa y saludable y muy motivadora fuera del ámbito académico.

Se considera aconsejable realizar esta actividad, al menos, a principio de curso como instrumento de relación y socialización para que los alumnos, sobre todo los de primero, conozcan a sus compañeros tanto con los de su grupo como con los de otros grupos.

GALERÍA FOTOGRÁFICA:







GRUPO DE TRABAJO

“HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA VIDA FELIZ”

TÍTULO:

COMPARACIÓN DEL GRADO DE DESARROLLO DE 2 PAÍSES. UNO DESARROLLADO Y OTRO MENOS DESARROLLADO.

DIRIGIDO A: 3º ESO A/B-C-D

MATERIA: CIENCIAS SOCIALES

PROFESORADO RESPONSABLE:

Mª Paz Sáez Garrido

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Trabajo en grupo sobre el análisis y comparación del grado de desarrollo de dos países: uno desarrollado y otro en desarrollo. Dentro del trabajo se tocaron aspectos como las desigualdades económicas, desarrollo tecnológico, desigualdad de salud y bienestar, desigualdades sociales y contrastes en el consumo, (punto principal y que atañe a la temática de nuestro grupo de trabajo) en el que se analizan los hábitos alimenticios de cada país, así como su dieta y sus consecuencias o enfermedades.

OBJETIVOS QUE SE PRETENDEN CONSEGUIR:

- Hacer partícipes a los alumnos de la variedad de dietas y tipos de alimentación según el desarrollo y cultura de un país.
- Concienciar a los alumnos de la importancia de llevar una dieta variada y equilibrada, independientemente del país, cultura o educación.
- Crear un sentimiento de responsabilidad en los alumnos ante problemas tan opuestos como la desnutrición y la sobrenutrición.
- Dar a conocer a los alumnos las enfermedades derivadas de los hábitos poco saludables en las sociedades desarrolladas (sobrepeso, diabetes, hipertensión...)

ACTIVIDADES PREVISTAS Y/O DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD.

Descripción de la actividad:	Actividades previstas:
-Realización de trabajos grupales sobre la alimentación y el tipo de dieta de un país desarrollado y otro menos desarrollado, dentro del marco de otras comparaciones más amplias (económicas, sociales, culturales...etc.)	Exposición y presentación de los trabajos al resto de la clase. -Redacción de conclusiones de manera conjunta sobre cómo va ligado el grado de desarrollo de un país a su educación sobre la salud y la alimentación.

TEMPORALIZACIÓN Y HORARIO.

Fecha:	Abril 2017. 4 sesiones durante la semana cultural del centro
---------------	--

CONCLUSIONES:

- ✓ El grado de desarrollo de un país está relacionado con la educación en el ámbito de la salud y bienestar social.
- ✓ Como consecuencia del estilo de vida y hábitos saludables o no que tenga la población en cuestión de un país, se desarrollan un tipo de enfermedades o trastornos propios de una sociedad desarrollada o en desarrollo. Por ejemplo, la obesidad y la sobrenutrición afectan a países desarrollados, mientras que la desnutrición y otras enfermedades contagiosas se dan en países en desarrollo.
- ✓ Potenciar un modelo de país que aminore las desigualdades sociales, económicas y tecnológicas para que se garantice el estado de bienestar.
- ✓ Concienciar y educar desde edades tempranas a llevar una vida saludable y una dieta sana, sin caer en hábitos sedentarios ni abuso de comida rica en grasas y azúcares.

GALERÍA FOTOGRÁFICA

SOBRENUTRICIÓN Y DESNUTRICIÓN

AUSTRALIA

La alimentación saludable es un tema relevante ya que el país tiene el tercer mayor porcentaje de adultos con sobrepeso en el mundo (67,4%). En 2009 se tomó una serie de medidas incluyendo incentivos fiscales para la compra de frutas y verduras mas asequibles para los australianos y trabajar con la industria alimentaria en busca de reducir la grasa y los niveles de azúcar.

HAITÍ

La malnutrición crónica afecta al 24% de los niños menores de 5 años. La mala alimentación significa que muchas mujeres y niños sufren deficiencia de micronutrientes y como consecuencia la anemia afecta a un 59% de la población. El alto precio de los alimentos desató manifestaciones violentas. Sólo el 50% de la población tiene acceso a agua potable. Se encuentran en inseguridad alimentaria más de 1,9 millones de personas.



ALIMENTACIÓN

AUSTRALIA

Hay abundancia de pasteles, cortes asados de carnes, filetes a la parrilla, pollo y otras carnes acompañadas de verduras, patatas, alubias, judías....Platos típicos como el pastel de carne. Existen cocinados con carnes de animales exóticos como el cocodrilo. También son importantes los crustáceos.



HAITÍ

Entre los alimentos típicos se encuentran el arroz con alubias, plátano, arroz con guisantes, sopas especiadas...En lo referente a las bebidas encontramos zumos de frutas(piña, de papaya, mango...)



SOBRENUTRICIÓN

En Alemania se consume un excesivo consumo de carne. En los últimos tiempos se ha incrementado el consumo de verduras pero no el de frutas.



DESNUTRICIÓN

En Níger: La desnutrición sigue siendo una de las principales amenazas para la supervivencia, la salud, el crecimiento y el desarrollo de las capacidades de millones de niños, así como para el progreso de sus países.



ALIMENTACIÓN

En ambos países es mala su alimentación dado que en Alemania se dan muchos casos de obesidad y en Níger de desnutrición.

En Alemania comen excesivas calorías diarias.

Los platos de Níger llevan mucho picante.



Sobre nutrición y desnutrición



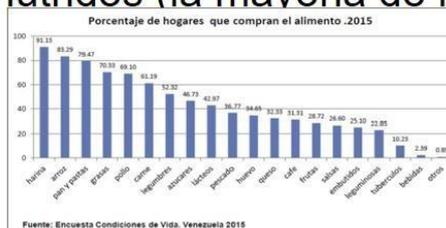
Comparación de alimentación entre países



.Sobre nutrición y desnutrición en función del consumo en venezuela:

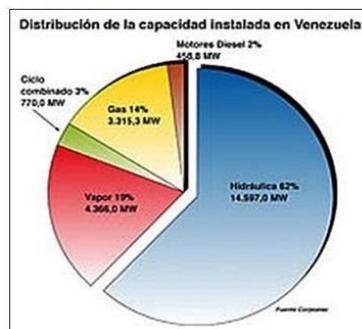
.Al menos 300 mil venezolanos se alimentan de desechos.

.En venezuela se dividen entre gordos (muy pocos) y desnutridos (la mayoría de la población)



.Pobreza energética (luz, calefacción...) en venezuela:

.En Venezuela se produce mucha energía, pero no se distribuye bien.



.Comparar la alimentación entre países. Japón:

.Los japoneses son personas muy sanas y siguen la dieta de carbohidratos.



.Comparar la alimentación entre países.

Venezuela:

.Escasean los alimentos y tienen demasiadas ausencias alimentarias.





GRUPO DE TRABAJO

“HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA VIDA FELIZ”

TÍTULO ACTIVIDAD:

LECTURA Y COMPRENSIÓN DE ETIQUETADO EN PRODUCTOS ALIMENTARIOS

DIRIGIDO A:

Alumnado Apoyo 1º ESO A,B,C,D

MATERIA:

Lengua

PROFESORADO:

Inmaculada García Rodríguez

OBJETIVOS:

Saber interpretar los datos que figuran en las etiquetas de los productos alimentarios

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

- Se les entrega la etiqueta de 4 productos alimentarios de uso común (lata de atún, tetrabrik de zumo, botella de agua y tetrabrik de tomate frito) y el alumnado tiene que resolver una serie de cuestiones.



OBSERVO Y CONTESTO:

1. ¿Cuál es la marca de este producto?
2. Sabemos que está fabricado por COVAP, pero ¿qué significan estas siglas?
3. ¿Cuál es la fecha de caducidad de este producto?
4. ¿Qué capacidad tiene este recipiente?
5. ¿Cuáles son sus dos principales componentes?
6. ¿Qué vitaminas contiene?
7. Si deseo hacer una consulta, ¿a qué teléfono llamaré?



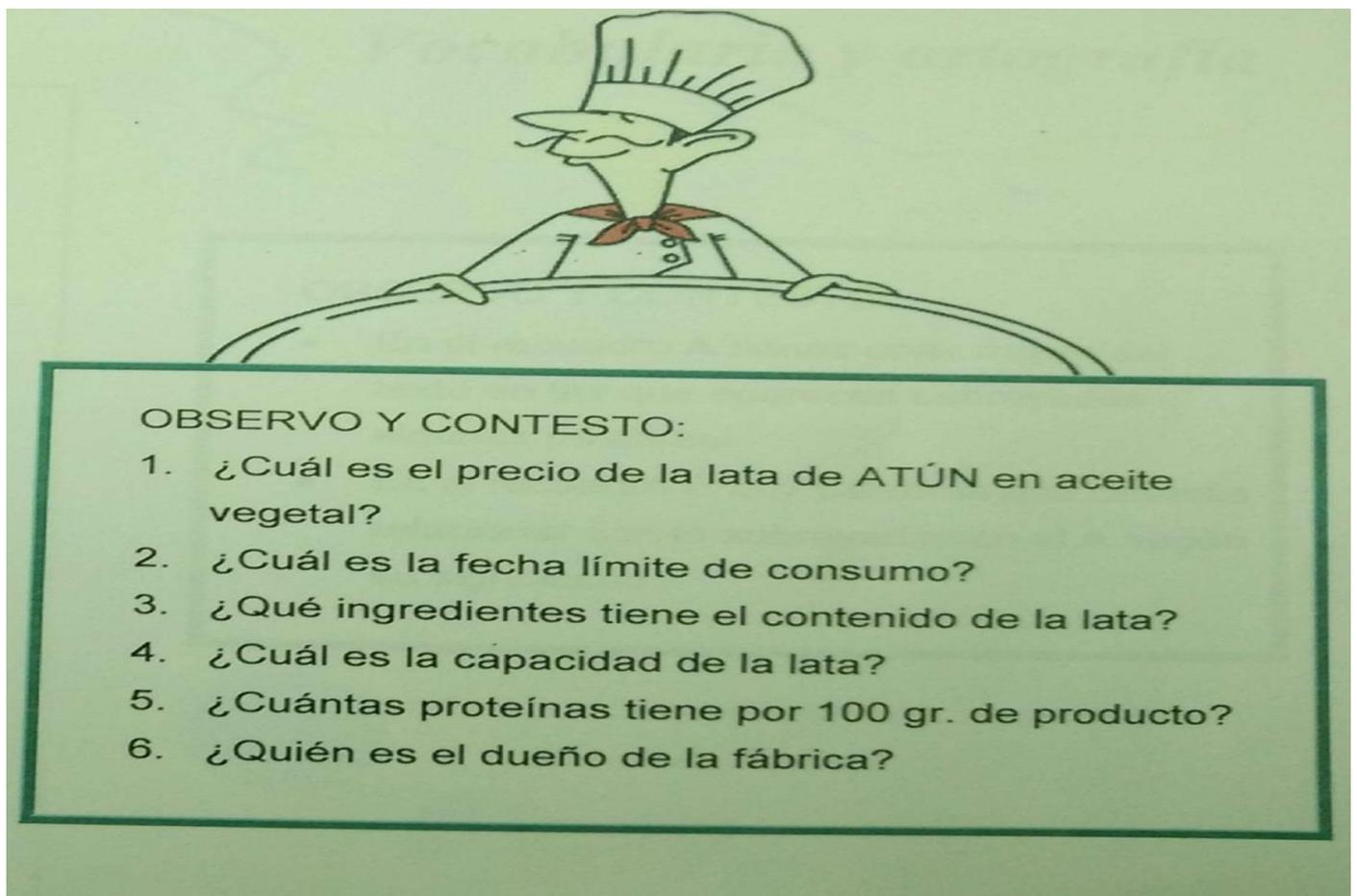
OBSERVO Y CONTESTO:

1. ¿De dónde viene el agua mineral de Lanjarón?
2. ¿En qué ciudad está embasada el agua?
3. ¿Qué capacidad o contenido tiene el envase?
4. ¿Quién ha declarado su origen como reserva natural de la biosfera?



OBSERVO Y CONTESTO:

1. ¿La lata qué contiene tomate frito o crudo?
2. ¿Qué peso neto tiene el producto?
3. ¿Entre sus ingredientes se encuentra el azúcar?
4. ¿Cómo se llama la industria que elabora el tomate Solís en España?
5. ¿Cuántos hidratos de carbono tiene?
6. ¿En qué provincia está fabricado el tomate frito?





GRUPO DE TRABAJO

“HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA VIDA FELIZ”

TÍTULO ACTIVIDAD:

Pirámide Alimenticia. Nutrición

DIRIGIDO A:

3º ESO C

MATERIA: BIOLOGÍA Y GEOLOGÍA

PROFESORADO: Mercedes Díaz

UNIDAD DIDÁCTICA 2. **ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN**

OBJETIVOS:

- Discriminar el proceso de nutrición del de alimentación.
- Relacionar cada nutriente con la función que desempeña en el organismo.
- Reconocer las categorías de alimentos y la cantidad relativa que necesitamos de cada una.
- Analizar y comparar diferentes tipos de dietas.
- Reconocer hábitos nutricionales saludables.
- Diseñar y elaborar dietas equilibradas a partir de los diferentes grupos de alimentos.
- Conocer los principales trastornos derivados de una nutrición incorrecta.
- Realizar una tarea de investigación.

CONTENIDOS:

Alimentos y nutrientes

- Glúcidos o hidratos de carbono.
- Lípidos.
- Proteínas.
- Sales minerales.
- Agua.
- Vitaminas.

Las necesidades nutricionales

- Necesidades estructurales.
- Necesidades energéticas.

Las dietas

- La dieta equilibrada.
- La dieta mediterránea.
- Dietas especiales.

El consumo de alimentos

- Hábitos de consumo.
- La cadena de suministro de alimentos.
- Aditivos alimentarios.
- Información nutricional.

Enfermedades relacionadas con la alimentación

- Desnutrición.
- Nutrición incorrecta.
- Trastornos en la conducta alimentaria.
- Intolerancias y alergias.
- Intoxicaciones.

ACTIVIDADES:

En el desarrollo de los contenidos del tema se han realizado diferentes **actividades** diversas relacionadas con los estándares de aprendizaje:

1. Establecer las diferencias entre nutrición y alimentación.
2. Relacionar cada nutriente con la función que desempeña en el organismo.
3. Identificar los nutrientes necesarios para cubrir diferentes necesidades metabólicas.
4. Realizar cálculos sencillos del metabolismo basal.
5. Reconocer hábitos nutricionales saludables, actividad grupal.
6. Diferenciar los diferentes grupos de alimentos relacionándolos con los nutrientes y su valor calórico.
7. Interpretar la información de tablas nutricionales de alimentos y las utiliza para reconocer y/o elaborar dietas equilibradas adecuadas a la edad, sexo, actividad, etc.
8. Valorar la dieta mediterránea como ejemplo de dieta equilibrada y reconoce la necesidad de diseñar dietas especiales en casos concretos.
9. Valorar la importancia de conocer la información nutricional de los alimentos que consumimos.
10. Relacionar la dieta equilibrada con la vida saludable.
11. Describir los principales trastornos de conducta alimenticia y argumenta la influencia de la sociedad sobre ellos.
12. Elaboración de la rueda de los alimentos en un mural con imágenes (actividad grupal).
13. Elaboración de una pirámide alimenticia en un mural con imágenes (actividad grupal).

GALERÍA FOTOGRÁFICA:



GRUPO DE TRABAJO

“HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA VIDA FELIZ”

TÍTULO ACTIVIDAD: Pirámide de los Alimentos

DIRIGIDO A: 3º ESO

NÚMERO DE SESIONES: 3

PROFESORADO: María Isabel Martínez Aranda

JUSTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Una alimentación inadecuada es un hecho que está presente de forma habitual en la actualidad debido a unos malos hábitos alimenticios.

Con esta Actividad, dirigida al nivel de 3º de la Educación Secundaria Obligatoria, pretendemos como finalidad primordial, inculcar y practicar una alimentación sana y equilibrada. Para ello comenzaremos conociendo los distintos grupos de alimentos existentes, el origen de cada uno, su elaboración, manipulación y fomentado un consumo adecuado a la edad y necesidades de nuestros alumnos/as y familias. Durante el transcurso de esta actividad los alumnos irán adquiriendo diversas capacidades, no sólo didácticas, sino también un desarrollo adecuado del equilibrio personal, social y creativo.

OBJETIVOS.

- Concienciar, promover y formar en la necesidad y el desarrollo de hábitos alimenticios saludables.
- Conocer las ventajas para la salud del consumo de alimentos naturales.
- Conocer los diferentes grupos de alimentos, propiedades y origen de los mismos y compararlos con las dietas de los países europeos.
- Practicar el consumo diario de alimentos sanos y naturales.
- Valorar la higiene alimenticia.
- Conocer el proceso de transformación y/o elaboración de algunos alimentos (pan, yogures, queso, miel, aceite...).
- Fomentar la tolerancia, solidaridad y el trabajo en grupo.

METODOLOGÍA.

Como esta actividad va dirigida a alumnos/as de 3º de la ESO y se encuentra fuera de las actividades propias de la Unidad, adoptaremos principalmente una metodología lúdica, participativa y experimental.

Además, los alumnos de ESO realizarán pequeños proyectos grupales basados en la alimentación, fomentando siempre un comportamiento constructivo, responsable y solidario.

CONTENIDOS.

- La pirámide de alimentación.
- Origen y propiedades de los alimentos.
- Las tiendas de alimentos y sus nombres.
- El cuidado personal en relación con la alimentación e higiene.
- Experiencias en el Centro: desayunos...
- Elaboración de murales.
- Visionado de un vídeo sobre la pirámide de los alimentos.
- Identificar alimentos adecuados para cada momento del día.
- Resolver situaciones de la vida cotidiana relacionados con la compra de alimentos en los que intervienen las operaciones básicas.
- Valoración positiva de los buenos hábitos alimenticios.
- Valoración crítica de las conductas alimenticias que no son buenas para la salud.
- Adopción de hábitos de limpieza e higiene y de alimentación sana.
- Valorar la intervención humana en la transformación de los alimentos.

ACTIVIDAD ESPECÍFICA.

Los alumnos primeramente se documentarán sobre la importancia de los hábitos saludables en la alimentación, haciendo hincapié en el seguimiento de la pirámide de los alimentos en cuanto a los nutrientes que deben conformar una dieta saludable.

Seguidamente realizarán un mural de estructura que ellos mismo elegirán sobre la pirámide de los alimentos, destacando las propiedades nutritivas de los diferentes alimentos.

EVALUACIÓN.

La evaluación de la consecución de los objetivos se realizará atendiendo a los siguientes criterios:

- Grado de asimilación de los contenidos conceptuales por parte de los alumnos/as a través de fichas de refuerzo, repaso y ampliación.
- Grado de creatividad en la realización de la pirámide.
- Grado de participación de los alumnos en la elaboración de pósters, murales y otros trabajos grupales.
- Adoptar hábitos de higiene antes y después de comer y de manipular alimentos.

RECURSOS MATERIALES.

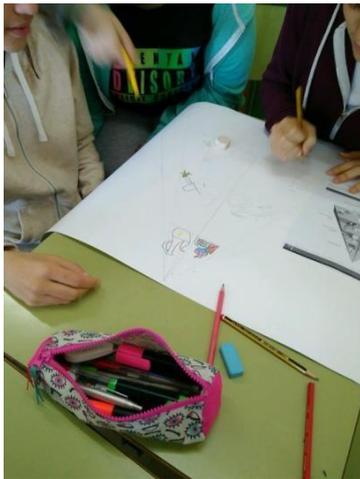
Algunos de los recursos materiales que se utilizarán en el desarrollo de las actividades son:

- Fichas, fotos, revistas, catálogos, cartulinas, folios, tijeras...
- Material de cocina.

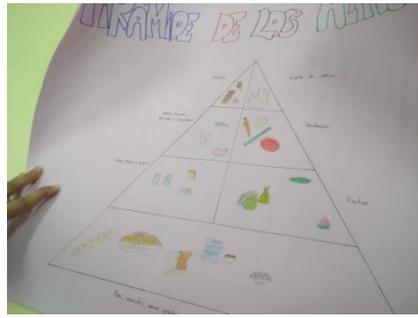
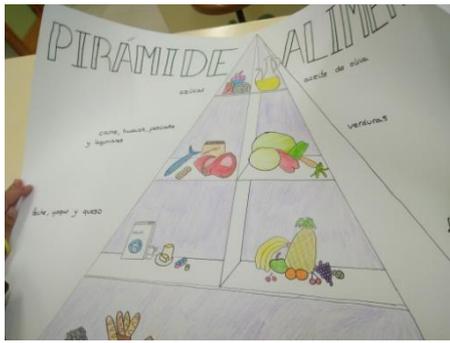
- Uso de Internet para búsqueda de información.
- Vídeos sobre la pirámide de los alimentos
- Juegos educativos.

GALERÍA FOTOGRÁFICA.

- DESARROLLO DE LOS MURALES



- MURALES FINALES



CURSO

NOMBRE DEL EQUIPO

PARTICIPANTES

FECHA: PUNTOS	FECHA: PUNTOS
TOTAL:	TOTAL:
TOTAL	

Grupo de trabajo



I. E. S. Airén

1 LATA DE RESFRESCO = 2 PUNTOS

1 TETRABRIK= 1 PUNTO

1 BOTELLA DE PLÁSTICO= 1 PUNTO

El primer equipo en conseguir los 100-150-250 pts,
conseguirá los siguientes ALIMENTOS SALUDABLES:

50 PUNTOS



¡¡Para todos!!!

100 PUNTOS



150 PUNTOS



250 PUNTOS



RECICLAM  S

Y

GANAM 

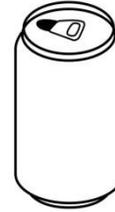
S

“HÁBITOS SALUDABLES PARA
UNA VIDA FELIZ”

+



www.cantone.it





GRUPO DE TRABAJO

“HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA VIDA FELIZ”

TÍTULO ACTIVIDAD:

“RECICLAMOS Y GANAMOS”

DIRIGIDO A:

- 2º ESO AB (PROGRAMA LINGÜÍSTICO)
- 2º ESO D
- 2º ESO E

PROFESORADO:

Mª Dolores García Atienza

OBJETIVOS:

- Hacer de las aulas entornos educativos sostenibles, donde se encuentre patente tanto el reciclaje, como el consumo responsable así como los valores de respeto y compañerismo.
- Ser consciente de la importancia de mantener limpio el entorno educativo.
- Adquirir hábitos de reciclaje y clasificación de residuos.
- Introducir el concepto de reutilización y reciclaje de los residuos.
- Conocer los beneficios de un desayuno saludable.
- Favorecer la creatividad y la expresión plástica.

CONTENIDOS:

- Regla de las 3 R: reciclar, reusar y reutilizar.
- Clasificación de residuos. Contenedores.
- Beneficios de un desayuno saludable.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Consistirá en hacer una campaña para fomentar el reciclaje.

Cada grupo-clase se dividirá en grupos de 4-5 personas. Se elegirá un coordinador y se le asignará un nombre al equipo. Durante dos semanas el coordinador/a al inicio del recreo irá al aula taller de Tecnología donde recogerá el contenedor amarillo que previamente han diseñado en clase. En equipo, recorrerán las instalaciones del centro para recoger los envases que se depositan en el contenedor amarillo. Cinco minutos antes del fin del recreo, el coordinador volverá al taller y se hará el recuento de envases, asignando una puntuación. Dicho recuento se hará en la ficha que la profesora tiene en clase:

- Lata de refresco: 2 puntos.

- Tetrabrik: 1 punto.
- Botella de agua: 1 punto.

Los primeros 50 puntos de cada equipo tendrán como premio una botella de agua, que se entregará individualmente a todos los miembros del equipo en cuestión y a toda la clase. El primer equipo que consiga 100 puntos tendrá un zumo natural, 150 puntos un bocadillo y 250 un desayuno saludable (zumo, bocadillo y yogur). Solamente se entregará zumo, bocadillo y pack desayuno al mejor equipo de cada clase.

Esta actividad se llevará a cabo durante dos semanas con cada grupo de 2º ESO.

Con los residuos recogidos se procederá a la realización de proyectos tales como coche con latas de refresco, monedero con tetrabriks, manteles etc.

GALERÍA FOTOGRÁFICA:





GRUPO DE TRABAJO

“HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA VIDA FELIZ”

TÍTULO ACTIVIDAD:

“RECICL@RTE”

DIRIGIDO A:

- 3º ESO Y 4º ESO

PROFESORADO:

- Ana Isabel Yáñez Sáez.
- Inmaculada Benito Muñoz

OBJETIVOS:

- Concienciar a los alumnos sobre la importancia del reciclaje y el respeto hacia el medioambiente.
- Favorecer la creatividad y la expresión plástica
- Introducir el concepto de reutilización de materiales reciclados.
- Ser consciente de la importancia de mantener limpio el entorno educativo.
- Conocer los beneficios de reutilizar.

CONTENIDOS:

- Regla de las 3 R: reciclar, reusar y reutilizar.
- Reutilización de materiales como base del arte.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Es un concurso dónde los participantes deberán crear un proyecto (ver sugerencias propuestas al final) a base de materiales reciclados tanto dentro como fuera del centro (latas, botellas, papel, etc.)

Esta actividad se llevará a cabo de manera individual. La fecha límite para entregar los proyectos será el 27 de marzo.

Una vez finalizada la actividad, el tutor de cada grupo preseleccionará 2 proyectos que pasarán a la final. Los dos proyectos ganadores (uno por nivel), recibirá un obsequio.



TRABAJOS

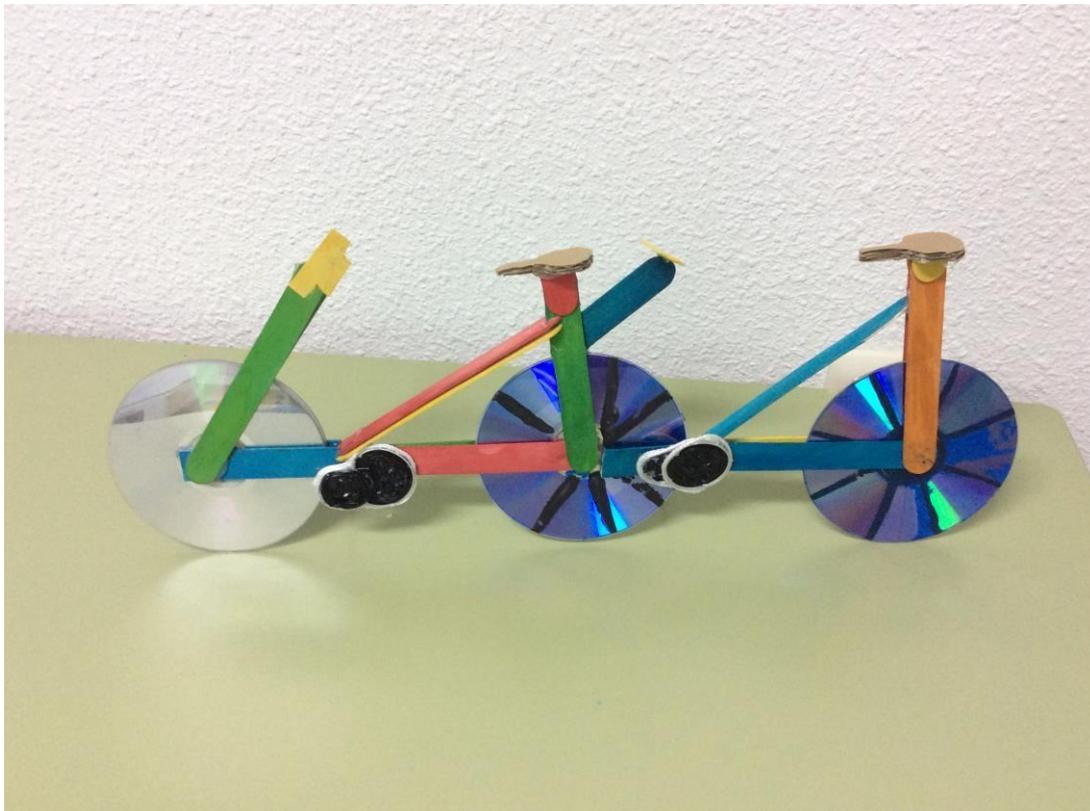
PRESENTADOS:



TRABAJOS PREMIADOS:

3º ESO

“ DISCO-BICICLETA ”



4º ESO

“ FRUTERO ANILLADO ”





GRUPO DE TRABAJO

“HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA VIDA FELIZ”

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:

Recommendations

DIRIGIDO A:

Alumnos de 2º AB (no sección) 2º PMAR y 2ºE.

OBJETIVOS:

Concienciar de la importancia de preservar el medio ambiente, mediante un uso adecuado de los recursos.

Hablar sobre la importancia de mantener el centro limpio y bien cuidado, como espacio en el que crecemos, nos educamos y convivimos.

Fomentar la práctica de reciclaje entre los alumnos.

Fomentar hábitos saludables entre los alumnos.

CONTENIDOS:

- Problemas medioambientales.
- Reciclaje y las 3R.
- Limpieza en el centro.
- Reflexionar sobre problemas comunes entre los adolescentes como son la adicción al móvil y la obesidad infantil.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

A través de la destreza de writing y siguiendo los contenidos gramaticales y léxicos del libro, dedicamos dos sesiones para trabajar los problemas medioambientales.

En primer lugar, pregunto a los chicos sus hábitos en cuanto al reciclaje y si saben dónde tienen que depositar cada recipiente. De esta manera, ellos pueden tomar conciencia de la importancia de reciclar y/ o reutilizar los envases.

Explico la estructura de la redacción con la que ellos pueden reflexionar sobre las causas de ese problema medioambiental, de las consecuencias si no cambiamos nuestros hábitos y comportamientos, y piensan varias soluciones que cada ciudadano podría hacer.

Se escriben dos redacciones en clase: una sobre el consumo excesivo de agua y otra, sobre la limpieza del centro. En casa realizan otra redacción sobre el consumo de energía (luz y calefacción), pensando en diferentes medidas de ahorro. Por último, en el examen de

writingtambién tendrá que escribir otra redacción hablando sobre un problema entre adolescentes (adicción al móvil y obesidad) y proponiendo varios consejos para reducir el problema.



GRUPO DE TRABAJO

“HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA VIDA FELIZ”

TÍTULO ACTIVIDAD:

“SI QUIERES UN MUNDO MEJOR, UTILIZA EL CONTENEDOR”

INTRODUCCIÓN:

A través de la metodología Design Thinking, aplicada al aula, el alumnado será capaz de identificar problemas a su alrededor y darle solución . Con esta metodología el profesor es mero conductor y espectador, mientras el alumnado observa, siente, imagina, actúa...

DIRIGIDO A: Alumnado 2º ESO

MATERIA: Física y Química

PROFESORADO:

Martínez López, Juan Carlos

OBJETIVOS:

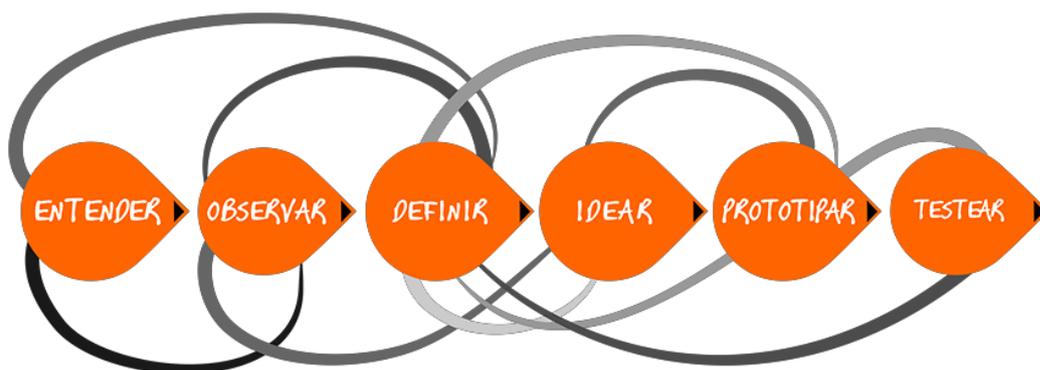
- Valorar la importancia de la Química y su relación con la sociedad.
- Conocer como la Química soluciona problemas tales como la contaminación y hace la vida mas cómoda.
- Trabajar en equipo.
- Mejorar la convivencia en el centro.
- Ser capaces de detectar los problemas que existen en el centro y buscar las soluciones a dichos problemas.

RECURSOS:

- Espaciales: IES AIRÉN
- Temporales: 10 horas
- Materiales: Cartulinas, post-it, rotuladores, pizarra y material que el alumno considere necesario.

METODOLOGÍA:

La propia de Design Thinking:



1. El profesor introduce el tema “Química y Sociedad” ENTIENDE
2. El alumnado pasea por el instituto, afinando sus sentidos para detectar los problemas que presenta y su relación con el tema propuesto. OBSERVA
3. Plasman los hechos observados en un gran mural (lluvia de ideas). Cualquier idea, por loca que sea, es válida. Se agrupan las ideas en ideas más generales y se reparte el trabajo. DEFINEN Y SIENTEN
4. Por grupos buscarán soluciones a los problemas planteados. Qué y cómo se va a hacer. IMAGINAN E IDEAN
5. Se ponen manos a la obra. PROTOTOPAN Y ACTUAN
6. Valoramos el trabajo realizado.

DESARROLLO:

Tras llevar a cabo la lluvia de ideas, el principal problema encontrado en el centro fue la suciedad en los pasillos y patios. Los alumnos decidieron trabajar en dos líneas: concienciar de la necesidad de reciclar y mantener el entorno limpio y por otro lado construir contenedores de reciclaje de papel, bricks y plásticos.

Los grupos de concienciación elaboraron carteles informativos con slogans y un power point explicando qué es el reciclaje y beneficios del mismo.

El resto de grupos elaboraron contenedores con material reciclable.

Conclusiones:

Tras varias semanas con la cartelería por el centro y el contenedor colocado en el pasillo principal del instituto, junto a la colaboración del profesorado participante en el proyecto de innovación del centro, se ha observado una disminución considerable en la cantidad de residuos que normalmente encontrábamos en los suelos.

Los alumnos son conscientes de la necesidad de reciclar y mantener un entorno limpio para así mejorar la convivencia.

GALERÍA FOTOGRÁFICA:







GRUPO DE TRABAJO

“HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA VIDA FELIZ”

TÍTULO:

Thinkdifferent. Thinkbig.

DIRIGIDO A:

Alumnos de 1º, 2º y 3º ESO.

MATERIA:

Inglés

PROFESORADO:

Benito Muñoz, Inmaculada
Yáñez Sáez, Ana Isabel

OBJETIVOS:

Fomentar a través de frases motivadoras unos hábitos de vida saludable que incluyan una dieta sana y equilibrada, la práctica del deporte, etc.

Fomentar a través de frases motivadoras una buena convivencia en el centro, tratando temas como el bullying y la no discriminación por cualquier razón de nacionalidad, religión, etc.

CONTENIDOS:

- Hábitos saludables relacionados con la comida, el deporte, etc.
- Convivencia y respeto mutuo. (Esta actividad también será desarrollada por Sagrario Patón)

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

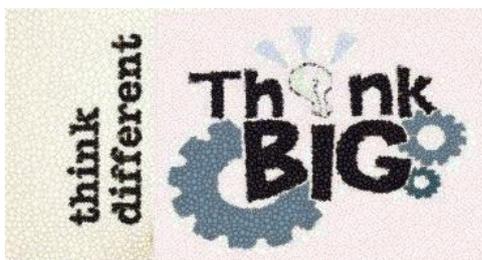
A lo largo de una o dos sesiones de tutoría (según criterio del tutor), los alumnos de 1º, 2º y 3º ESO tendrían que crear carteles que contengan un eslogan que fomente hábitos saludables (dieta sana y equilibrada, práctica de deporte y no consumo de alcohol y drogas) y una sana convivencia en el centro a través de la no discriminación y el respeto.

Pasos a seguir:

- 1) Los tutores de los grupos de 1º, 2º y 3º ESO explicarían esta actividad a través de las bases del concurso.
- 2) Los alumnos formarían grupos de 4-5 personas y pensarían en una frase original que sea capaz de llamar la atención y motivar al resto del alumnado del centro a llevar unos hábitos de vida saludable.
- 3) Los alumnos dibujarían ese eslogan en una cartulina. En la cartulina deben escribir el eslogan de forma clara y original y añadir algún dibujo relacionado con esa frase. En el reverso de la cartulina, el grupo escribiría sus nombres y el curso al que pertenecen.

- 4) Pre-selección: El tutor, junto al resto de alumnos del grupo, elegirá las 2 mejores cartulinas valorando la calidad del trabajo y del eslogan y la originalidad. Es importante que en esta pre-selección se elija una cartulina de cada tema para que haya variedad.
- 5) Los alumnos entregarán las cartulinas a cualquiera de las siguientes profesoras (Anaís Yáñez, Sagrario Patón o Inma Benito) antes del 3 marzo.

* En caso de que a los alumnos no se les ocurre ninguna idea se les puede presentar alguna campaña relacionada con estos temas como: "Somos lo que comemos", "5 raciones al día", etc. Y enseñarles algún logo para que luego creen un dibujo relacionado.



CONCURSO DE CARTELES

Título del concurso:

Thinkdifferent. Thinkbig.

Contenidos del concurso:

Con el objetivo de fomentar unos hábitos de vida saludable y una buena convivencia entre el alumnado del centro, se convoca a los alumnos de 1º, 2º y 3º ESO a un concurso de carteles en el que incluyan un eslogan motivador que sea capaz de mejorar los hábitos de vida y la convivencia de los alumnos, y un logo original que acompañe a esa frase.

Bases del concurso:

Condiciones técnicas:

- Los carteles se presentarán en formato de cartulina y podrán utilizar cualquier técnica: dibujo, grafiti, pintura, collage, etc.

Participantes:

- Grupos de 4-5 personas formados por alumnos de 1º, 2º y 3º ESO.

Forma, lugar y plazo de presentación:

- Los carteles se presentarán antes del viernes 3 marzo, a las profesoras Anaís Yáñez, Sagrario Patón o Inma Benito.
- En el reverso de la cartulina incluirán el nombre de cada uno de los componentes del grupo y el curso al que pertenecen.

Premio:

Habr  un total de 6 premios:

1º ESO: Premio al mejor cartel y eslogan de: - Vida saludable. - Convivencia.	2º ESO: Premio al mejor cartel y eslogan de: - Vida saludable. - Convivencia.	3º ESO: Premio al mejor cartel y eslogan de: - Vida saludable. - Convivencia.
---	---	---

Los alumnos premiados tendrán la oportunidad de grabar una cuña de radio, junto a la profesora Sagrario Pat n, en la que incluyan su eslogan y que será retransmitida en la radio del instituto.

Además los carteles se colgarán en los pasillos del instituto, y podrán ser mostrados en la página web del instituto.

Jurado:

Habrá una pre-selección por parte de los tutores y de los alumnos, en el que se elegirán los 2 mejores carteles del grupo. Una vez seleccionados y presentados los carteles, el jurado procederá a la valoración. El jurado estará formado por profesores que participen en los grupos de trabajo y valorarán la originalidad, impacto y efecto de la frase y calidad del dibujo. El fallo del jurado se realizará en la semana del 6 al 10 marzo y las cuñas se comenzarán a grabar a partir del 15 marzo.



GRUPO DE TRABAJO

“HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA VIDA FELIZ”

TÍTULO ACTIVIDAD:

“VISITA EMPRESAS ALIMENTICIAS”

ACTIVIDAD:

Visita a la fábrica de turrónes "El Lobo y 1880" y Museo turrón (en Jijona). Visita a la ciudad de Benidorm (playas de levante y poniente, parque de Elche, mirador y Museo "Boca del Calbary"). Visita a la fábrica -museo de "Chocolates valor" (en Villajoyosa). Visita al navío "Santísima Trinidad" en Alicante capital (entrada al interior del barco opcional).

DIRIGIDO A : 2º BACHILLERATO

PROFESORADO:

María Victoria Jiménez Quevedo

Eloy García Romero

OBJETIVOS QUE SE PRETENDEN CONSEGUIR:

- Analizar la evolución en el proceso productivo del turrón y el chocolate, desde sus inicios hasta las tecnologías utilizadas en la actualidad.
- Analizar elementos del marketing en la visita a las fábricas y museos del turrón y el chocolate, haciendo un recorrido histórico por los distintos tipos de envasado, etiquetado, campañas publicitarias, etc.
- Aprender a distinguir entre la calidad de los distintos tipos de turrónes y chocolates, en función del porcentaje de ingredientes básicos que contienen.
- Conocer la ciudad de Benidorm, como una de las más importantes del levante español, en cuanto a turismo, oferta hotelera y relación calidad-precio. Y su "Museo Boca del Calbary", de exposiciones itinerantes.
- Descubrir cómo eran los antiguos navíos, visitando la reproducción del "santísima trinidad y su historia.

CUESTIONARIO:

Tras realizar la visita, se ha completado esta actividad con el fin de incidir en los hábitos saludables, con un cuestionario que se ha pasado a los alumnos, con 5 preguntas sobre hábitos saludables. Las preguntas que incluye el cuestionario hacen referencia a:

- Al valor calórico de turrónes y chocolates. • Composición y calidad de los ingredientes utilizados en su elaboración
- Cómo ha cambiado la calidad de los ingredientes, a medida que se han ido industrializando los procesos, en relación a la elaboración más artesanal. • La influencia del porcentaje de cacao en el valor calórico de los chocolates.
- La influencia del porcentaje de almendra en el valor calórico de los turrónes y la presencia de más o menos harinas en los mismos.
- La calidad de las almendras utilizadas en la elaboración de turrónes, según la calidad de los mismos.
- La relación entre la calidad y el precio de estos productos.
- Reflexionar si el chocolate blanco es chocolate y si su valor calórico es superior o inferior a los negros.

CONCLUSIONES: Se observó que los alumnos participantes en la actividad, se concienciaron sobre la no conveniencia de consumir estos productos en exceso. Y que en caso de ser consumidos, se debe mirar la etiqueta para ver la composición, tipo de ingredientes y valor calórico de estos productos.

•GALERÍA FOTOGRÁFICA





