

Salud y consumo: **Las dietas equilibradas**

Contenidos:

- Saber en qué consiste una dieta equilibrada, conocer los componentes de la misma: proteínas, vitaminas, hidratos de carbono y grasas y distinguir que alimentos pertenecen a cada grupo.
- Situaciones de la vida cotidiana en las que apliquen este conocimiento, compras y confección del menú diario.
- Conocimiento de monedas o billetes de euros para poder realizar las compras cotidianas.
- Práctica de operaciones matemáticas sencillas, sumas y restas, con estas premisas.

Criterios de evaluación:

- Distinguir los diferentes tipos de alimentos, relacionándolos con el grupo al que pertenecen: proteínas, vitaminas, hidratos de carbono y grasas.
Con este criterio se evalúa el aprendizaje y la capacidad de relacionar los nuevos términos con los productos de alimentación ya conocidos y utilizados cotidianamente.
- Asociar la buena alimentación o alimentación equilibrada con la buena salud.
Con este criterio se evalúa la capacidad de relacionar la importancia que tiene el llevar una dieta equilibrada con el disfrute de una buena salud.
- Saber confeccionar una dieta equilibrada para su menú diario.
Con este criterio se evalúa que es capaz de poner en práctica los conocimientos adquiridos y aplicarlos a su vida, a la hora de confeccionar el menú de cada día.
- Solucionar problemas relacionados con las compras y los ingredientes de los menús, gramos y kilos.
Con este criterio se evalúa que es capaz de resolver problemas sencillos de sumas y restas, en los que se utilice como moneda el euro.

Criterios mínimos de evaluación:

- Saber confeccionar una dieta equilibrada para su aplicación en la vida diaria.
- Asimilar que la alimentación es fundamental para disfrutar de una buena salud.
- Resolver operaciones sencillas de sumas y restas con euros.

Procedimientos de evaluación:

- Los ejercicios específicos de esta unidad.
- Ejercicio final de evaluación.

Las dietas equilibradas.

Lectura:

Clara vive con su marido Luis y sus hijos Pablo y Ángela. Hoy Clara y Luis van al mercado a comprar la comida para su familia.

Primero, entran en la panadería y piden dos barras de pan. Después se paran en la carnicería y en la pescadería para comprar carne y pescado.

También necesitan ensalada y fruta que compran en la verdulería.

Y por último, entran en un pequeño supermercado que está cerca de su casa para comprar leche, huevos y aceite de oliva.



Contesta:

1. ¿Quién ha ido al mercado a comprar la comida?
2. Sigue el recorrido de las tiendas y escríbelas en el mismo orden en el que aparecen.
3. Escribe el nombre de todos los productos que compran.

Resuelve:

1. La barra de pan cuesta 0.90 euros. Si compran dos barras.
¿Cuánto pagan?



2. En la verdulería compran una lechuga que cuesta 1,10 euros y dos kilos de naranjas a 0,50 el kilo. ¿Cuánto vale todo?

3. ¿Cuánto gastan en total?

4. Ángela se ha quedado sin dinero y su hermano le ha prestado 4 euros.

Pablo llevaba 9 euros. ¿Cuántos euros tiene ahora?

5. Practicamos todos estos ejercicios con el juego de los euros, manejando los billetes y monedas de euros.

Las dietas equilibradas.

Lectura:

Hoy es lunes, Ángela y Pablo se levantan pronto para ir al instituto.

Todos los días desayunan un zumo de naranja, un vaso de leche con cereales y unas tostadas con aceite de oliva.

Las naranjas como todas las frutas y verduras les aportan **vitaminas**.

Los cereales y el pan tienen **hidratos de carbono**.



Contesta:

1. ¿Qué hacen todos los días Pablo y Ángela antes de ir al instituto?
2. ¿Qué desayunan?
3. ¿Qué nos aportan las naranjas y frutas?
4. ¿Qué contienen el pan y los cereales?

Recuerda:

Las frutas y las verduras nos aportan las vitaminas

El pan y los cereales nos aportan los hidratos de carbono.



Las dietas equilibradas.

Lectura:

Al volver del instituto, Ángela y Pablo comen con sus padres.
De primer plato tienen una ensalada con lechuga, tomate, espárragos, y aceitunas.

De segundo, carne al horno con patatas.

De postre toman fruta.

La carne, el pescado y los huevos nos aportan las **proteínas**.

El aceite y las aceitunas las **grasas**.



Contesta:

1. ¿Qué comen de primer plato Ángela y Pablo?
2. ¿Y de segundo plato?
3. Escribe el nombre de las cinco frutas que más te gustan.

Recuerda:

Todos los alimentos son necesarios. Hay que comer de todo para estar sano.

La carne, el pescado y los huevos tienen proteínas.

El aceite y las aceitunas tienen grasas.

EVALUACIÓN:

1. Encuentra estas cinco palabras en la sopa de letras:

X	B	B	N	M	P	B	B	G	G	GRASAS
M	R	Ñ	B	B	C	S	J	R	B	HIDRATOS
H	V	I	T	A	M	I	N	A	S	MINERALES
W	H	A	H	W	N	H	Ñ	S	W	PROTEINAS
Ñ	R	Z	P	U	D	S	J	A	C	VITAMINAS
O	D	J	N	W	Z	S	K	S	E	
M	I	N	E	R	A	L	E	S	I	
O	Q	N	S	C	B	D	Q	U	P	
B	P	R	O	T	E	I	N	A	S	
H	I	D	R	A	T	O	S	X	W	

kokolikoko.com

2. Recuerda lo que has estudiado en este tema y contesta:

- Las frutas y verduras tienen
- El pan y los cereales tienen
- La carne, el pescado y los huevos.....
- El aceite tiene.....

3. Resuelve estos problemas:

- Clara y Luis compran en el supermercado 2 litros de leche, si cada litro cuesta 0,90 euros, ¿Cuánto cuestan los dos litros?

-También compran una botella de aceite de oliva que vale 3,80 euros y una docena de huevos a 1,30 euros la docena. ¿Cuánto pagan en total?

- Escribe un menú para comer con primer plato, segundo plato y postre.



MENÚ

PRIMER PLATO

SEGUNDO PLATO

POSTRE

- La rueda de los alimentos.

Pinta cada uno de estos alimentos. Fíjate en la clasificación.