

# CÓMO EXTRAER INFORMACIÓN DE UN ARTÍCULO SOBRE OBESIDAD Y SALUD

ACTIVIDAD 1

## ¿DE QUÉ SE TRATA?

Prácticamente a diario aparecen artículos en la prensa, revistas, periódicos, sitios web, etc, que proporcionan abundante información sobre la influencia de la alimentación en la salud. Por tanto, es importante ser capaz de extraer la información y reconocer la que resulte de interés.



## ¿QUÉ PIENSO? ¿QUÉ HAGO?

Tú sabes que actualmente muchas personas tienen un exceso de peso (sobrepeso), que si es elevado puede acabar convirtiéndose en una enfermedad denominada obesidad.

¿Conoces las razones o causas por las que una persona acaba convirtiéndose en obesa?

.....  
.....  
.....

De los alimentos que forman parte de tu alimentación diaria ¿Cuáles crees que si son consumidos en exceso conducen más fácilmente a la obesidad?

.....  
.....  
.....

## NECESITAS SABER...



Para que la alimentación sea equilibrada ciertos alimentos como las carnes grasas, los productos de pastelería y bollería, las golosinas y las bebidas refrescantes, no deben ser ingeridos diariamente, sino que hay que tomarlos de forma ocasional, es decir de vez en cuando.

Ello es debido a que contienen gran cantidad de determinadas sustancias nutritivas que son muy energéticas como son los azúcares y las grasas. Estos nutrientes, no son perjudiciales, pero hay que ingerirlos con moderación.

Además, para que el peso corporal sea adecuado es necesario realizar diariamente actividades físicas que activen los músculos y el corazón, lo que contribuye en gran medida al bienestar físico y mental.

## TE PROPONEMOS HACER

Lee atentamente el artículo que te presentamos a continuación



## La obesidad: un problema de peso

La obesidad, el exceso de peso debido a la grasa, que actualmente se considera una enfermedad crónica, es un problema que afecta a una gran parte de la población, tanto es así que la OMS la considera como la epidemia del siglo XXI. En todo el mundo, más de 1.000 millones de personas tienen sobrepeso y de ellas, al menos 300 millones son obesas.

Nuestro país ha sufrido grandes cambios en las últimas décadas, que han repercutido drásticamente en la manera de alimentarse de los ciudadanos. En España, las cifras acerca de la obesidad también son alarmantes: el 36% de los españoles adultos presenta sobrepeso, y casi el 13% son obesos. Los datos en los niños son igualmente preocupantes, ya que la obesidad afecta al 15%, mientras

que el 20% tiene sobrepeso. Además, el fenómeno no hace más que aumentar.

La alimentación tiene una gran influencia sobre la salud, pero es mucho más intensa durante la infancia y la adolescencia, porque además de afectar directamente al desarrollo de estas etapas tan importantes de la vida, va a condicionar la salud de la persona en su vida adulta.

La obesidad tiene consecuencias negativas para la salud física a corto y a largo plazo, como dificultades respiratorias, posible desarrollo de diabetes de tipo II, alteraciones cardiovasculares, etc., así como trastornos psicológicos y sociales, por lo que también afecta al estado de ánimo.

Las causas de la obesidad son variadas, pero podemos destacar dos de ellas: una alimentación inadecuada y la realización

de insuficiente actividad física. Por tanto, se puede decir que los malos hábitos de alimentación y un estilo de vida sedentario son los factores responsables.

La dieta que favorece la obesidad es desequilibrada y excesivamente calórica. Contiene exceso de alimentos como: carnes, embutidos, lácteos, productos con alto valor energético, bollería y bebidas carbonatadas (ricos en grasas y azúcares refinados, respectivamente). Al mismo tiempo, en esa dieta hay escasas frutas, verduras y cereales.

La falta de actividad física, el sedentarismo, es el otro factor de la vida actual responsable de la obesidad. Muchos niños pasan la mayor parte de su ocio en torno a la televisión, el ordenador y los videojuegos; en cambio, no realizan la actividad física propia de los juegos al aire libre, excursiones, deportes, etc., e incluso son pocas las pocas horas destinadas en los colegios a la educación física.

Una vez leído el texto, subraya las palabras que no entiendas o que poseas alguna duda sobre su significado.

A continuación, escribe estas palabras para buscar su significado (puedes pedir la información al profesor o buscarla en un diccionario).



1) \_\_\_\_\_ : .....

2) \_\_\_\_\_ : .....

3) \_\_\_\_\_ : .....

4) \_\_\_\_\_ : .....

5) \_\_\_\_\_ : .....

Vamos a formar grupos de 4 estudiantes para contestar las preguntas siguientes cuyas respuestas puedes encontrar en el texto. Después, cada grupo comentará sus respuestas al resto de sus compañeros, y recogerá las aportaciones de todos los equipos.

1. ¿Conoces las principales causas por las que ha aumentado el número de personas con obesidad en nuestro país?

.....  
.....  
.....

2. ¿Qué enfermedades puede ocasionar la obesidad?

.....  
.....  
.....

3. ¿Qué crees que favorece más la obesidad, un zumo de naranja o un refresco de naranja embotellado? ¿Por qué razón?

.....  
.....  
.....

4. Nos dicen que los pasteles, helados o golosinas deben tomarse con moderación. Pero estando tan sabrosos... ¿Por qué no podemos comerlos diariamente?

.....  
.....  
.....

5. ¿Cuál sería tu propuesta para aumentar la actividad física en la vida diaria de los niños de tu clase?

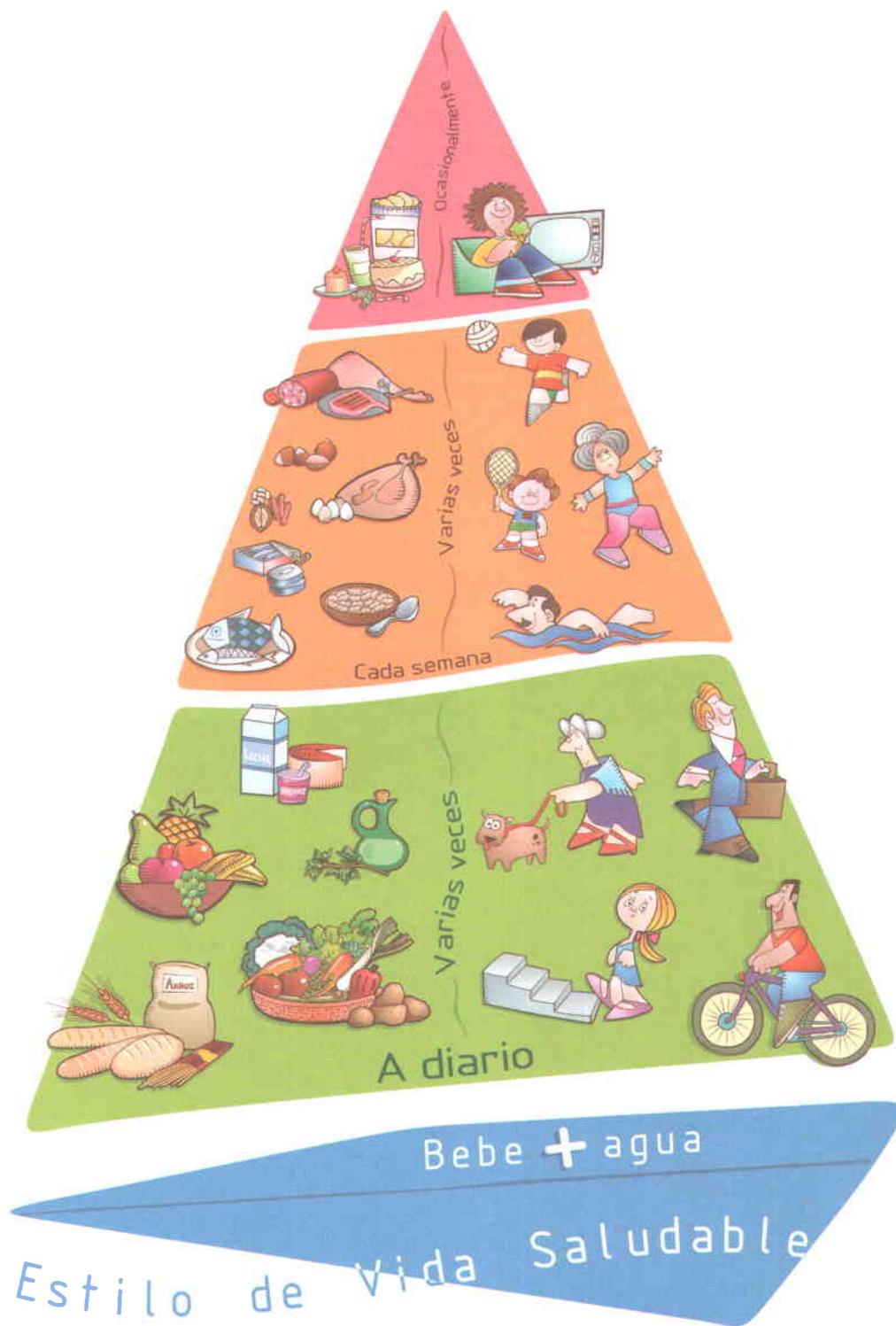
.....  
.....  
.....

6. Imagina que una persona llevara una dieta ajustada a su edad y a sus necesidades, pero sin embargo, tiene sobrepeso ¿qué recomendaciones le harías para ayudarle a solucionar su problema?

.....  
.....  
.....



# Pirámide NAOs®



# EL AGUA

## ACTIVIDAD 2

### ¿DE QUÉ SE TRATA?

Todos sabemos que el agua es muy importante para nuestro organismo y que la debemos consumir en cantidad suficiente, pero... ¿Por qué es tan importante? ¿Cuál es la cantidad de agua que debemos ingerir al día?

Consumir una insuficiente cantidad de agua puede ocasionar graves trastornos en nuestro

organismo, especialmente la deshidratación.

Los expertos nos dicen que necesitamos alrededor de **tres litros de agua al día** como mínimo, de los que la mitad aproximadamente los obtenemos de los alimentos y las bebidas y la otra mitad debemos conseguirlos bebiendo fundamentalmente **agua**.

### ¿QUÉ PIENSO? ¿QUÉ HAGO?

• ¿Conoces la cantidad de agua que bebes al día?

Sí  No

• ¿Cuál es?

Menos de 1 litro  Más de 1 litro  Más de 2 litros

• ¿Cuánta agua piensas que debemos beber diariamente?

Menos de 1 litro  Más de 1 litro  Más de 2 litros

• ¿Cuándo dicen los expertos que son los mejores momentos para beber agua y mantenernos bien hidratados?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

• ¿Puedes decir en qué consiste estar bien hidratados?

.....  
.....  
.....

• Y... ¿Por qué es perjudicial la deshidratación?

.....  
.....  
.....

• Beber 1 litro y medio de agua cada día ¿crees que es excesivo?

Sí  No

• En algunos lugares se oye decir que "beber mucha agua adelgaza" ¿Crees que esta frase tiene algo de razón?

Sí  No

• ¿Todas las aguas el mismo sabor?

Sí  No

• ¿A qué puede ser debido?

.....  
.....  
.....

## NECESITAS SABER...

El agua es el principal componente de todos los seres vivos. Nosotros, como el resto de los seres vivos, podríamos vivir algunas semanas sin comer pero tan solo unos pocos días sin agua.

Nuestro cuerpo, al nacer, tenía un 75% de su peso de agua. A medida que nos hacemos mayores y envejecemos vamos perdiendo esa proporción inicial hasta llegar a un porcentaje del 60%. A tu edad, aproximadamente un 70% de tu peso es agua.

Para darte cuenta de lo que significan estos porcentajes contesta las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es tu peso actual?

.....

- ¿Qué cantidad de agua contiene?

.....

- ¿En cuántas botellas de 1,5 litros cabría?

.....

- ¿Te parecen muchas o pocas?

.....

El agua se encuentra formando parte de todos los órganos y tejidos del cuerpo (incluyendo huesos y dientes). En el caso de la sangre, es el componente más abundante.

En el agua tienen lugar todas las reacciones químicas que suceden en nuestro interior. En el estómago donde comienza la digestión de los alimentos, hay agua. La sangre, formada por una gran cantidad de agua, transporta el alimento a todos los rincones del cuerpo. La orina y las heces, con las que se eliminan los residuos y desechos, poseen una gran proporción de agua. También regula la temperatura de tu cuerpo, al

evaporarse con el sudor. Estas son algunas de las cosas importantes en las que interviene el agua ¿Comprendes ahora la gran importancia de estar bien hidratados?

Cuando bebes agua, **no sólo bebes agua**. Junto a ella hay disueltas sales minerales (sulfatos, carbonatos, bicarbonatos, cloruros y fluoruros de sodio, calcio y magnesio, principalmente) en cantidades variables, según el manantial de origen. Estas sales son las que le confieren un determinado sabor **-porque el agua no sólo sabe a agua-**, y son necesarias para mantener una buena salud.

## TE PROPONEMOS HACER

**1.** Toma una botella de agua de 1,5 l. y ábrela por la mañana. Bebe de ella durante todo el día lo que te apetezca y si la acabas comienza otra.

¿Te has terminado la primera botella antes de finalizar el día? Sino es así ¿Cuánta te ha sobrado? (puedes calcularla aproximadamente: ¿la mitad? ¿la cuarta parte? ¿la octava parte?). Si abriste una segunda botella ¿Cuánto has bebido?

Realiza la misma operación durante 5 días y anota tu consumo de agua

Día	Cantidad de agua bebida

La cantidad total de agua bebida en estos 5 días ha sido: .....

La cantidad media diaria de agua bebida en este tiempo es de: .....

2. Ponte de acuerdo con algunos de tus compañeros de clase y traer cada uno una botella de agua embotellada "pequeña" (que no sea con gas) de marcas diferentes y un vaso desechable. Prueba las diferentes aguas y aprecia los distintos sabores.

En las etiquetas de las botellas tienes el "análisis químico", que te indica las sales que contiene así como su cantidad. Anótalo a continuación.

Marca de agua	Composición mineralógica	Sabor

Relaciona los sabores "diferentes" que has apreciado, de las aguas con "distinta" composición mineralógica.

3. Toma un recipiente transparente y ancho. Añádele agua hasta que alcance la altura de dos dedos. Déjalo en un lugar soleado de forma que el agua se evapore.

¿Cómo está el recipiente cuando ya no queda agua?.....

¿A qué crees que se debe? .....

4. Dibuja un póster que tenga alguna de estas leyendas:

"Para beber, ¡¡¡AGUA!!!"

"Beber agua es la mejor forma de calmar la sed"

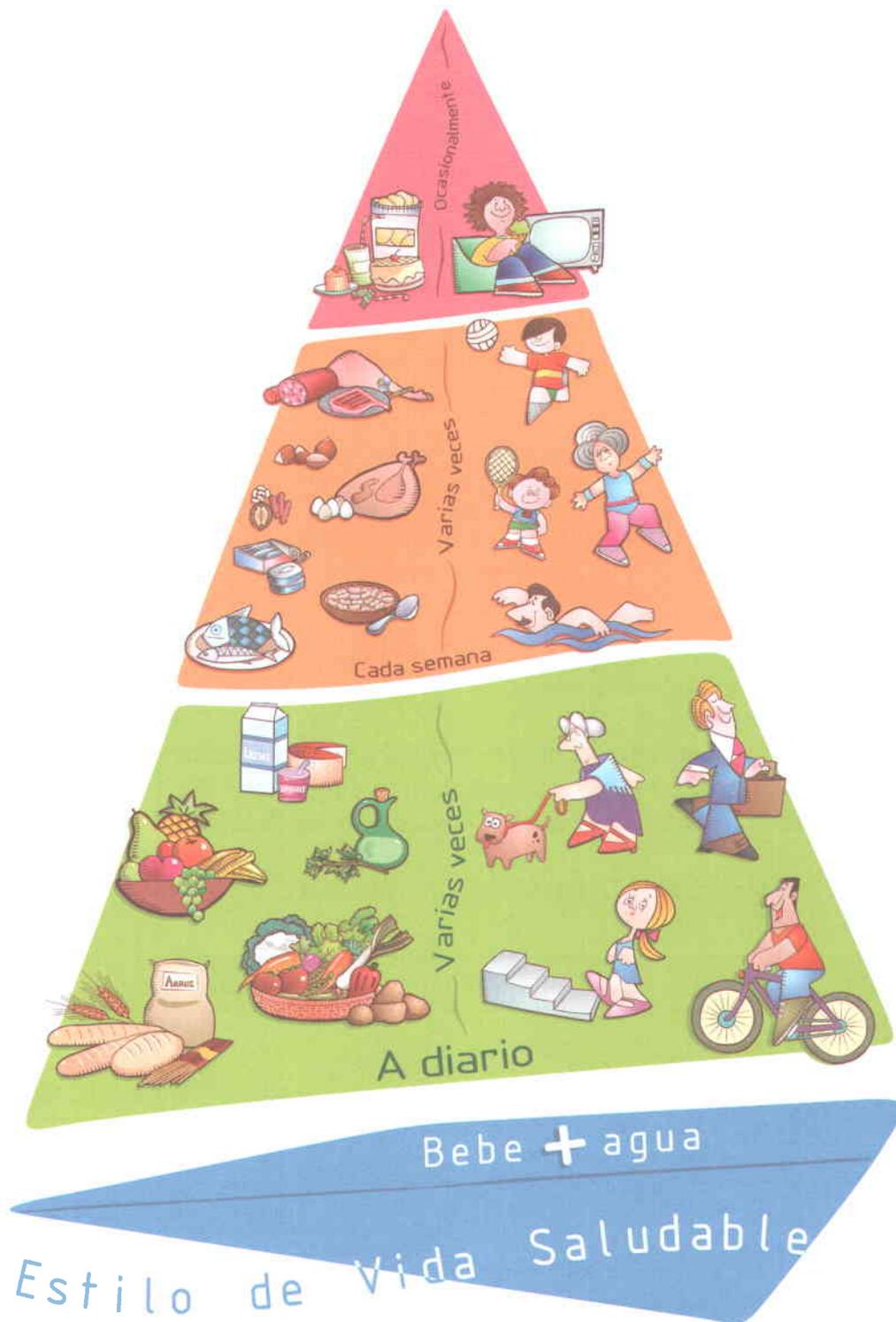
"El agua tiene cero calorías y es la mejor bebida en las dietas de control de peso"

"El sabor del agua lo puedes mejorar añadiéndole unas gotas de limón"

5. Busca información sobre lo que significa "un golpe de calor" y cuáles son sus consecuencias. ¿Sabes lo que hay que hacer para evitarlo? Coméntalo en clase



# Pirámide NAOs®



# YASÍN Y TATI

## ACTIVIDAD 3

### ¿DE QUÉ SE TRATA?

Todos los días nuestros padres nos dan de comer varias veces y podemos comer lo que queremos, lo que más nos gusta.

Alargamos la mano, giramos una palanca y obtenemos agua para beber, para lavarnos, para ducharnos itoda la que necesitamos y a la temperatura que deseamos!

Tenemos trajes, pantalones, calcetines, zapatos... cartera con libros, libretas, lápices,

rotuladores, gomas de borrar...

No nos damos cuenta del lujo que supone tener todas esas cosas cuando más de 1.500 millones de personas apenas tienen nada. Viven con solo un euro al día. ¿Qué puedes hacer tú con ese dinero? Sin embargo, a veces protestamos por que no nos gusta la comida, no cuidamos nuestros libros, o desperdiciamos el agua. ¡Qué suerte vivir donde vivimos!

### ¿QUÉ PIENSO? ¿QUÉ HAGO?

• ¿Cuánto tiempo dedicas a desayunar?.....

¿Y a comer al mediodía?.....

• ¿A qué le dedicas más tiempo?

- A jugar con tus amigos
- A ver la televisión
- A hacer los deberes

• ¿Te comes todos los días el almuerzo de media mañana?

- Sí     No

¿Lo tiras alguna vez?

- Sí     No

¿Se lo das a algún compañero o compañera?

- Sí     No

• ¿Comes y cenas con tranquilidad y hablando con tu familia de lo que has hecho durante el día?

Sí  No

• ¿Cuidas los juguetes?

Sí  No

• ¿Los guardas cuando has terminado de jugar?

Sí  No

• ¿Qué haces con los juguetes que ya no quieres?

.....

• ¿Cuelgas la ropa en la percha o qué haces con ella?

.....

## NECESITAS SABER...

### CÓMO ES LA VIDA DE YASÍN Y DE TATI

Yasin vive en un poblado de la región de Oromia en Etiopía, con su padre Alí, su madre Asaja, su hermanita pequeña Tati y su abuelo Raspi.

Su casa es redonda, como las demás casas. Tiene una puerta sin puerta y no tiene ventanas. En lugar de la puerta hay una cortina gruesa pero Raspi ya está haciendo una puerta nueva. Esto a Yasin no le importa pues pasa todo el tiempo en la calle. Bueno, a veces llueve y entonces es un poco molesto, pero la lluvia no dura mucho. El tejado es de paja que cada cierto tiempo hay que reponer. Es un trabajo importante que realizan todos los hombres del poblado y él también colabora. No tiene electricidad pero a Yasin le gusta su casa pues dentro de ella

están todos juntos, no hay habitaciones ni muebles, y se cuentan cómo se han pasado el día, y el abuelo sabe mil historias que le encantan.

Por las mañanas, junto con sus amigos, va a la escuela y eso le gusta mucho pues se lo pasa muy bien. La escuela es un espacio abierto con un techo y bancos para sentarse. La maestra es muy simpática, les enseña a cantar y les cuenta muchas cosas. A veces, se pone triste porque dice que no tiene pizarrón donde escribir y que ellos no van a saber leer, pero les enseña quien es el presidente de su país, el nombre de las montañas que ven y a hacer cuentas. Es muy divertido porque allí están todos los niños y niñas del poblado y cuando cantan lo hacen con

fuerza para atraer la lluvia.

Por la tarde juegan mucho, a futbol, a pillar, a esconderse, a lanzar piedras contra un árbol, hacen flechas y con su arco van a cazar. Pero esto último es difícil pues no hay animales. Su padre, Alí, dice que antes si que los había. Los escasos animales que hay son algunos perros y las cabras y vacas que los hombres cuidan y conducen en busca de pasto, cada vez más escaso. También hay pocos árboles. Sólo algunos matorrales que pinchan. El paisaje es rojizo, de tierra.

Su madre Asaja siempre sonrío, le da muchos besos y le acaricia la cabeza. Trabaja mucho pues tarda más de cuatro horas en traer el agua que necesitan. A veces, Yasin también le ayuda, pues pesa mucho el cántaro y está muy lejos el pozo. Tienen que dejar que el agua repose pues está bastante turbia y no pueden gastar mucha, por que no hay. Asaja también está mucho tiempo moliendo grano con el que luego hace la única comida del día. Hojas de col y leche completan la comida. A veces tienen hambre pero ni Yasin ni Tati piden más ni otra cosa para comer. Sonríen, dan las gracias y se van a jugar.

Asaja empieza a notar que a Tati se le está hinchando el vientre y que está más delgada. Alí dice que está igual que los demás niños.

Yasin tampoco observa nada raro en su hermanita. Pero Asaja insiste. Tati dice que está bien pero que a veces tiene calambres.

Raspi opina que deben abandonar el poblado y trasladarse a otro que se encuentre cerca del río.

Con mucha pena por dejar a los amigos, se van a vivir a Sambete. Allí hay más casas, pero también todas redondas, de barro con el techo de paja. Pero aquí el paisaje es más verde. Hay árboles y algunas huertas.

Asaja está contenta porque solo necesita una hora para obtener el agua. También puede dar de comer a Yasin y a Tati verduras y frutas. Ali observa que sus vacas han engordado y puede llevar algo más de leche a casa. Tati empieza a encontrarse mejor y ya no tiene calambres. Los dos van a una escuela nueva que tiene paredes y pizarrón. La maestra les ha dado un cuaderno y un lápiz. ¡Van a aprender a leer y a escribir! Han hecho nuevos amigos y están contentos.

Yasin por la tarde juega al futbol y Raspi espera que llegue la noche. Entonces él les cuenta historias a sus nietos y ellos le enseñan a leer. Duermen todos juntos y son felices.

## TE PROPONEMOS HACER

Yasin y Tati viven en Etiopía, en dos lugares diferentes, en una zona seca y en un poblado junto al río.

Localiza en un mapamundi dónde se encuentra este país.

En los dos sitios en los que viven tienen pocas comodidades. Vamos a comparar tu forma de vivir con la de ellos.

¿Qué tienes tú que no tengan ellos y viceversa?

YO TENGO...	YASÍN Y TATI NO TIENEN...
YO NO TENGO...	YASÍN Y TATI TIENEN...
YO COMO...	YASÍN Y TATI COMEN...

Ahora vamos a ver a qué dedicamos nuestro tiempo y a qué se lo dedican ellos. De esta forma podemos observar el tiempo que consumimos diariamente en la realización de algo que hacemos de manera natural y casi inconsciente y el tiempo que se necesita en otros países para hacer lo mismo, si es que pueden hacerlo.

¿Cuánto tiempo empleas en...? (horas/minutos)	Mañana		Mediodía		Tarde		Noche		Total	
	yo	Yasín y Tati	yo	Yasín y Tati	yo	Yasín y Tati	yo	Yasín y Tati	yo	Yasín y Tati
Asearte										
Jugar										
Dormir										
Comer										
Preparar la comida										
Ver TV										
Estudiar										
Hacer Deporte										
Hablar con tus padres y Hermanos										

## ¿QUÉ SACAS EN CONCLUSIÓN?

Hay diferencias entre nuestra forma de vivir y la de Yasin y Tati ¿verdad? ¿Cuáles?

.....  
.....  
.....

¿Por qué crees que Tati enferma? y ¿A que se debe que Tati mejore y se ponga bien?

.....  
.....  
.....

Escribe sobre lo que piensas de cómo viven Yasin y Tati

.....  
.....  
.....

¿De qué forma podemos ayudarles?

.....  
.....  
.....

Pensando en nuestros dos amiguitos etíopes ¿Puedes hacer algún cambio en tu forma diaria de vivir?

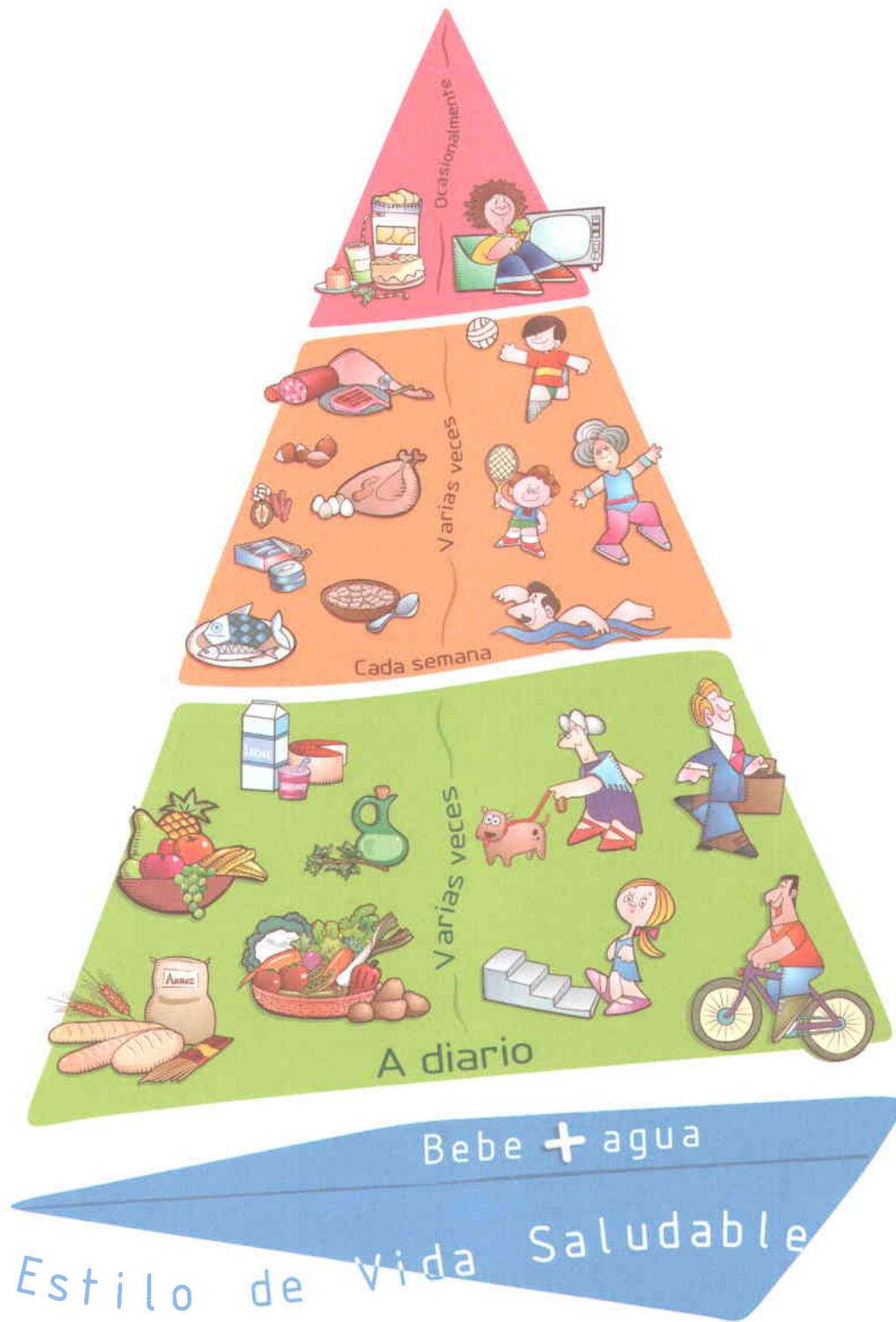
.....  
.....  
.....

**Autores:**

Valentín Gavidia, Julia Sanz, M<sup>a</sup> José Rodes, Enrique Guillén, Marta Talavera,  
Fernando Tejerina y Ascensio Carratalá

**Coordinación:** Valentín Gavidia

# Pirámide NAOs®



# "Y TÚ, ¿QUÉ HACES?"

ACTIVIDAD 4

## ¿DE QUÉ SE TRATA?



Muchas veces, hablando con nuestros padres, con los abuelos, con los amigos y amigas..., decimos cosas que no siempre son apropiadas para nuestra correcta alimentación.

Lo que decimos es la expresión de lo que hacemos o de nuestras intenciones, y es conveniente que reflexionemos sobre ello. Con esta actividad, vamos a descubrir muchas de esas "costumbres" que, casi sin darnos cuenta, van haciendo que nuestra alimentación sea más o menos adecuada.

## ¿QUÉ PIENSO? ¿QUÉ HAGO?



¿Cómo calificarías tu alimentación? (Correcta, incorrecta, bastante buena, mejorable, ¿por qué?) .....

¿Procuras comer todo tipo de alimentos? .....

¿Cuáles son los alimentos que más te gustan? .....

¿Qué alimentos son los que menos te apetecen comer? .....

¿Cuál es el horario de tus comidas? .....

## NECESITAS SABER...



En una alimentación sana es importante lo que comemos y también cuándo comemos. Debemos hacer, normalmente, 5 comidas diarias:

1. **DESAYUNO:** debe ser una de las comidas más importantes porque a continuación tenemos por delante un día largo y lleno de actividades. Los alimentos sirven a nuestro cuerpo como la energía de un motor: si no la tiene no puede funcionar y esto mismo nos ocurre a nosotros. Es importante, por ello, que desayunemos adecuadamente. La fórmula básica del desayuno es la siguiente: leche o productos lácteos, cereales o sus derivados y fruta o zumos.

2. **ALMUERZO** de media mañana: desde el desayuno hasta la comida pasan muchas horas. Nuestro cuerpo necesita recuperar un poco de la energía que ya ha gastado. Nuestros padres saben hacer buenos bocadillos pero nosotros también los podemos hacer. Un buen almuerzo puede ser un pequeño trozo de pan con jamón, o con queso, o un poquito de chorizo, o de chocolate. También sirven los frutos secos y alguna pieza de fruta.

3. **COMIDA:** en nuestro país es la comida más importante. Debe incluir, además de un plato principal como verdura, espaguetis, carne con patatas, arroz, pescado..., un poco de ensalada y siempre algo de fruta.

4. **MERIENDA:** a mitad de la tarde, entre la comida y la cena, está bien que tomemos una pequeña merienda: un vaso de leche con galletas, algún yogur, zumo o fruta, un pequeño bocadillo. Viene la hora del juego, del deporte y del estudio y debemos estar preparados.

5. **CENA:** al ratito de cenar nos vamos a la cama y allí no gastamos tanta energía como durante el día. Así que debemos procurar que la cena no sea demasiado abundante: algo de ensalada, alguna verdura, pescado, tortilla... y puedes acabar con una fruta, algún yogur o vaso de leche. Algo que complemente la alimentación que has llevado durante el resto del día.

Recuerda también algunas de las cosas que no debes hacer: comer entre horas, comer muchas "chuches", comer muchos pasteles, no lavarte los dientes, olvidarte de la fruta, no querer comer verduras, dejar de lado al pescado, tener una comida muy rápida y limitada, darte "atracones", saltarte las horas de la comida, etc.

## TE PROPONEMOS HACER

**Lee con cuidado lo que dice Cristina a su madre:**

- Mamá, no me pongas almuerzo que no tengo tiempo de jugar con mis amigos en el recreo.
- ¿Me haces pescadito para cenar?
- ¡Hum! Que buena está la ensalada. ¿Me pones un poco más de tomate?
- No me pongas bocata, quiero una palmera de chocolate como las que mis amigas siempre llevan.
- ¡Otra vez hervido! ¡No me gustan las verduras!!
- Tengo mucha hambre, dame patatas mientras preparas la cena.
- Ponme un chorrito de aceite en el puré de verduras, que así me gusta más.
- Ya he comido mucho, estoy llena. No quiero nada de postre.
- Mamá, hoy es martes y tenemos que llevar fruta al cole.
- No quiero desayunar más que un vaso de leche. Por la mañana no tengo hambre.
- ¿Por qué no me haces pizza todos los días para cenar?
- En el recreo del cole, intercambio mi bocata buscando el que más me gusta de los que llevan mis compañeros.
- ¡Carne con patatas fritas, hamburguesas con ketchup!! Es lo único que me gusta para comer.
- Para merendar me gusta comer "chuches". También son alimento.

Con tu compañero o compañera de clase, decide qué cosas dice Cristina que son buenas para que su alimentación sea saludable y cuáles no. Escríbelas en la tabla de abajo:

Para tener una alimentación saludable dice...	Para tener una alimentación poco saludable dice...

Piensa ahora en el día de ayer. Completa la siguiente tabla escribiendo lo que hiciste bien y lo que no estaba tan bien para tu alimentación.

Para tener una alimentación saludable, ayer hice...	Lo que ayer hice para tener una alimentación poco saludable fue...



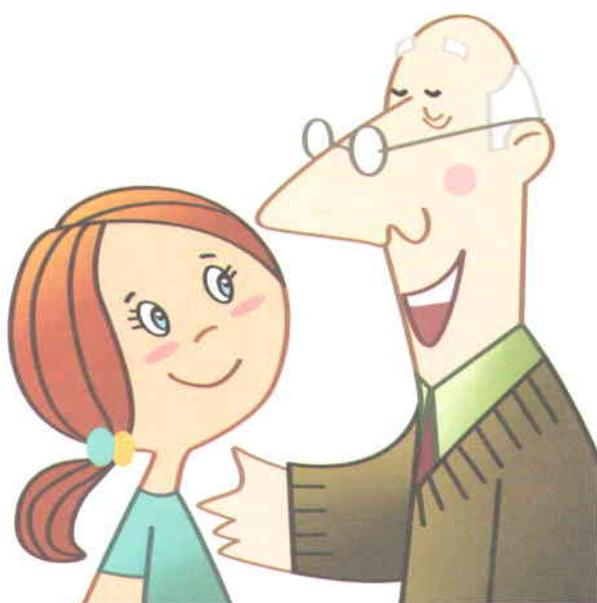
# Pirámide NAOs®



# ¿QUÉ COMÍAN NUESTROS ABUELOS?

ACTIVIDAD 5

## ¿DE QUÉ SE TRATA?



Pensamos que nuestras costumbres acerca de la comida siempre han sido las mismas. Pero no es así. Por ejemplo, los restaurantes de comida rápida son un invento reciente, las ollas rápidas en nuestras cocinas hasta hace poco no existían y los grandes supermercados hace relativamente poco tiempo que son un lugar de compra habitual. Nuestros padres y nuestros abuelos no comían lo mismo que nosotros pero...

¿Qué comían? ¿Quién hacía la comida? ¿Dónde iban a comprar? ¿Nuestra alimentación ha mejorado o ha empeorado? ¿De qué depende nuestra forma de alimentarnos?

Averiguar estas cuestiones nos ayudará a conocer cómo han ido cambiando nuestras costumbres alimentarias desde la época de nuestros abuelos.

## ¿QUÉ PIENSO? ¿QUÉ HAGO?

Sobre la alimentación establecemos unas rutinas que no nos cuestionamos. Siempre las mismas, con pocos cambios, al menos aparentemente. Sin embargo, los cambios ocurren y vamos adoptando nuevas formas de alimentarnos.



1. ¿Cuál es el último alimento, que recuerdas, que has comenzado a consumir? .....
2. ¿Qué comida antes no te gustaba y ahora la comes sin problemas porque ya te gusta? .....
3. ¿Quién cocina en tu casa? .....
4. ¿Qué comidas prefieres? .....
5. ¿Dónde hacen la compra tus padres? .....
6. ¿Te gustaría aprender a cocinar? .....
7. ¿Con qué cocináis en tu casa: con gas butano, con gas ciudad, electricidad? .....
8. ¿Qué diferencias hay entre la forma de alimentarse en la ciudad y en un pueblo? Si las hay y las conoces ¿en qué consisten? .....

## NECESITAS SABER...



Todos los seres vivos necesitan alimentarse para vivir. La historia de la alimentación está muy estrechamente relacionada con la evolución humana, por eso aparecen diferentes modos de alimentarse en las distintas sociedades, épocas y culturas. El tipo de alimento que el ser humano ha utilizado varía según la facilidad que tenía de obtenerlo y condimentarlo.

Todo esto hace que los hábitos alimentarios de una población no sean siempre los mismos, sino que se adapten a las variaciones de su entorno vital. Y estos cambios pueden

observarse de una generación a otra: tú no comes lo mismo que tus padres, ni ellos lo que los suyos. Tampoco comes igual que otros niños o niñas de otros países con otras culturas y con otros climas.

Nuestras costumbres alimentarias, al igual que otras conductas, cambian con el tiempo y las vamos adaptando a las circunstancias y a nuestra forma de ser de manera que constituyen parte de nuestra personalidad.

Sobre la alimentación llegamos a establecer unas rutinas que no nos cuestionamos. Siempre las mismas, con pocos cambios, al menos aparentemente.

## TE PROPONEMOS HACER

Te proponemos investigar la forma de vida de tus padres y abuelos cuando eran pequeños. Para esas respuestas que os proporcionen.

Pregunta	Abuelos Paternos (cuando eran niños)	Abuelos (cuando)
¿Dónde vivía de niño o niña?		
Cultivaban alguna hortaliza, frutas o verduras? ¿Cuáles?		
¿Criaban animales para utilizarlos como alimentos? ¿Cuáles?		
¿Qué comida le gustaba más?		
¿Qué solían beber en las comidas?		
¿Cómo guisaban los alimentos?		
¿Cómo conservaban los alimentos?		
¿Qué comen ahora que antes no comían?		
¿Qué comían antes que ahora no comen?		
¿Qué solían comer los días de fiesta?		
¿En qué consistía el desayuno?		
¿Cuál era su merienda?		



## ¿QUÉ SACAS EN CONCLUSIÓN?

Escribe un pequeño comentario atendiendo a las preguntas formuladas y a las respuestas obtenidas en la actividad anterior. Trata sobre las costumbres que más han cambiado y por qué crees que ha sido.

---

---

---

---

---

---

---

---

Haz una breve referencia a la opinión de tus padres y abuelos sobre qué comidas y qué costumbres consideran que eran más sanas, las de su tiempo o las actuales ¿Por qué piensan así? Pregúntaselo.

---

---

---

---

---

---

---

---

Y tú ¿qué piensas sobre el cambio de costumbres y de tipos de comidas?

---

---

---

---

---

---

---

---

**Autores:** Marta Talavera, Julia Sanz, Ascensio Carratalá, M<sup>a</sup> José Rodes, Enrique Guillén, Fernando Tejerina y Valentín Gavidia.  
**Coordinación:** Valentín Gavidia.

# Pirámide NAOS<sup>®</sup>



# LOS PESCADOS QUE COMEMOS

ACTIVIDAD 6

## ¿DE QUÉ SE TRATA?



El pescado es una fuente de alimentación estupenda. Posee un porcentaje de proteínas semejante al de la carne pero con mucha menos grasa, tiene un sabor exquisito y se puede cocinar de muchas formas diferentes.

Sin embargo, ante un plato de pescado en la mesa a veces hacemos un guiño de disgusto o desaprobarción ¿Por qué? ¿Nos molestan las espinas? ¿De cuántas formas los hemos probado?

En la mayoría de las ocasiones, cuando nos comemos un plato de pescado, éste se nos presenta bajo la forma de rodajas, filetes, desespinado o triturado y compactado bajo diferentes presentaciones (croquetas, buñuelos, etc.), lo

que nos impide identificar la forma del pez. Nos dicen que se trata de mero, merluza o bacalao y lo podemos identificar por su sabor y textura pero quizás nunca hemos visto el pez "entero".

¿Cómo son los pescados que nos comemos? ¿Grandes o pequeños? ¿De qué color? ¿Tienen muchas o pocas espinas? ¿Son muy nutritivos? ¿Tienen buen sabor?

En esta actividad proponemos que aprendamos algo nuevo de los peces que nos comemos, cuáles son sus cualidades nutritivas y a quitarles las espinas para comerlos con tranquilidad.

## ¿QUÉ PIENSO? ¿QUÉ HAGO?

¿Conoces muchos peces? Escribe el nombre de los que conoces: .....

.....  
.....  
.....



¿Qué pescados te comes cocinados?

¿Bajo que forma de presentación (enteros, filetes, rodajas, croquetas, etc.)?

Nombre	Forma de presentación

Cuándo te presentan para comer un pescado "con espinas" ¿Qué haces?

Me lo como sin protestar

Protesto y me lo como

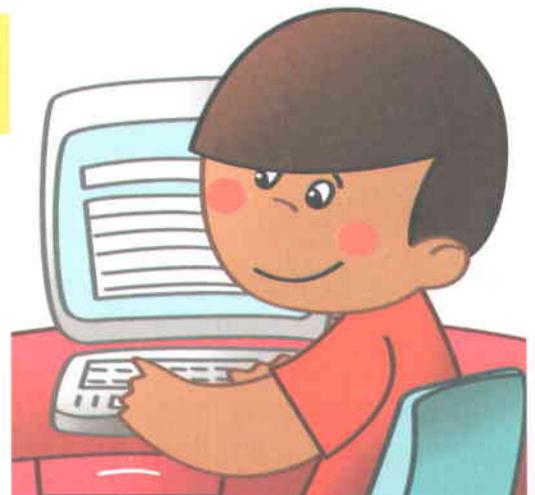
Protesto y no me lo como

No me lo como

## NECESITAS SABER...

Bajo el nombre de pescado se engloban los peces y a veces también los mariscos, que pueden ser crustáceos (gambas, cigalas, cangrejos, etc.) y moluscos (sepias, pulpos, almejas, mejillones, etc.).

En esta actividad nos vamos a ocupar exclusivamente de los peces, que pueden ser de mar o de río, salvajes o de piscifactoría.



También hay blancos o azules. Los blancos poseen un 0,7% de grasa (merluza, rape, lenguado, gallo, bacalao), mientras que los azules llegan al 15% (sardina, boquerón, caballa, atún, bonito, salmón, pez espada).

También hay peces semigrasos, con un contenido de grasa entre los blancos y los azules. Podemos citar el besugo, salmonete, dorada y lubina.

Desde el punto de vista nutritivo, el pescado tiene una composición similar a la carne, si bien, con mucha menos grasa. Pero también la grasa es diferente, la de los peces tiene ácidos grasos poliinsaturados (omega 3 y omega 6, que están relacionados con la prevención de las enfermedades cardiovasculares).

## TE PROPONEMOS HACER

\*Buscando información

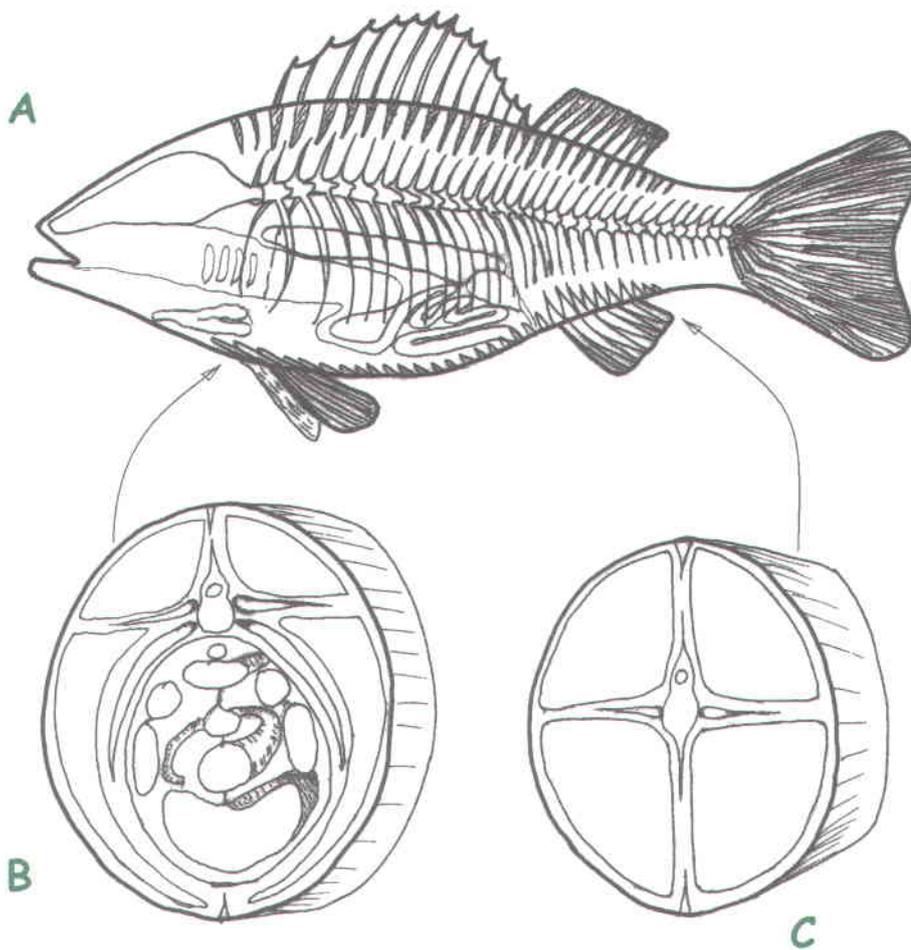
Completa la tabla que se te presenta a continuación. Para ello debes buscar la información necesaria, acudiendo a una pescadería, preguntando a tus padres, en Internet, o en los libros adecuados.

Nombre del pez	Presentación al consumo (entero, filetes, rodajas, etc.)	¿Fresco, congelado o conserva?	¿Lo reconoces? Si/No	¿De mar o de río?	¿Salvaje, piscifactoría?	¿Blanco o azul?
Atún						
Bacalao						
Besugo						
Boquerón						
Dorada						
Fletán						
Gallo						
Lenguado						
Lubina						
Merluza						
Mero						
Pez espada						
Rape						
Raya						
Salmón						
Salmonete						
Sardina						
Trucha						

## \*Desespinar un pescado

Te proponemos un método para que desespines -así se llama quitar las espinas- un pescado fácilmente.

Piensa que las espinas del pescado son como los huesos que acompañan a la carne del pollo, del cordero, de la ternera, etc. Se diferencian en que son más pequeños y flexibles, por lo que a veces nos pasan desapercibidos. Ahora bien, si sabemos dónde se encuentran, los buscaremos en su lugar, los quitaremos y nos podremos comer la carne del pescado tranquilamente.



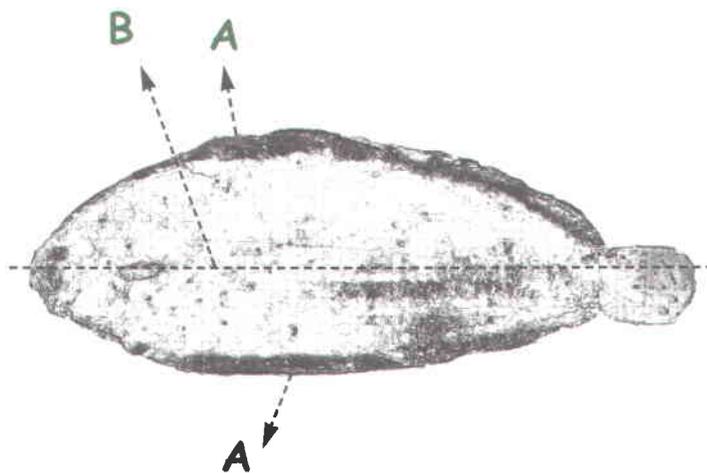
La figura A representa el esqueleto de un pez. Puedes ver la columna vertebral en el centro con las costillas que protegen las vísceras. En la parte superior y en la inferior hay una línea de espinas que soportan las aletas con las que nadan. La figura B y C son un esquema del tronco y de la cola respectivamente.

Colorea de gris las espinas que se encuentran en el interior del cuerpo y de rosa la musculatura o "carne" que nos comemos.

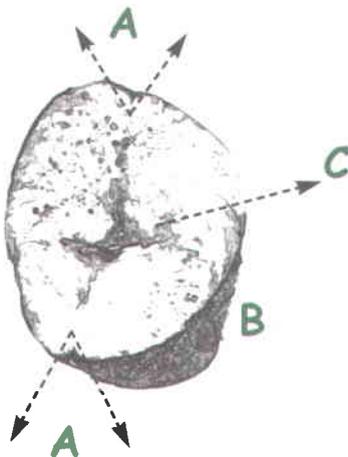
Veamos ahora cómo podemos desespinar un pez con facilidad. En el plato nos lo pueden presentar entero o en rodajas, si es muy grande.

## PESCADO ENTERO, TIPO PLANO (lenguado)

- 1.- Con ayuda del tenedor y el cuchillo separa las aletas marcadas en el dibujo (A), llevándote las pequeñas espinas interiores.
  - 2.- Con el cuchillo realiza un corte, profundizando hasta que llegues a la espina central siguiendo la línea marcada en el dibujo (B), apoyando el pescado con el tenedor.
  - 3.- Separa cada una de las dos partes que se han formado, despegando los lomos del pescado de las espinas que quedan por debajo.
  - 4.- Da la vuelta al pescado y repite los pasos 2 y 3.
- El resultado serán cuatro lomos o porciones de pescado por un lado y "la raspa" o espina central junto con la cabeza, por otro lado.



## PESCADO A RODAJAS (merluza y salmón)



- 1.- Con ayuda del tenedor y el cuchillo separa las porciones de las aletas dorsal y ventral realizando unos pequeños cortes en forma angular como se marcan en el dibujo (A).
- 2.- Apoyando la rodaja con el tenedor, separa la piel (B) del contorno de la rodaja.
- 3.- En la parte central de la rodaja tienes la porción correspondiente a la espina central. Apoya la rodaja con el tenedor y con la punta del cuchillo en (C), sepárala del resto. Te quedarán dos o cuatro porciones de la rodaja, ya sin espinas.

## ¿QUÉ SACAS EN CONCLUSIÓN?

¿Cuántos peces consumes del total de los de la lista?

Menos de 3 .....

Entre 3 y 6 .....

Más de 6 .....

¿Cuántos de los que consumes conocías su nombre?

Todos .....

La mitad aproximadamente .....

Ninguno .....

¿Cuántos de los que consumes conocías su nombre y forma?

Todos .....

La mitad aproximadamente .....

Ninguno .....

¿Qué pescados blancos consumes con mayor frecuencia y cuáles azules? .....

---

---

Hoy hay muchos alimentos "enriquecidos con omega 3" en el mercado. Cita al menos tres de ellos. ....

---

---

¿Qué le dirías a un amigo o amiga, que no come pescado porque dice que tiene espinas? .....

---

---

---

**Autores:** Valentín Gavidia, Enrique Guillén, Julia Sanz, Ascensio Carratalá,  
M<sup>a</sup> José Rodes, Marta Talavera, Fernando Tejerína.

**Coordinación:** Valentín Gavidia.