

Unidad 6.

Gastronomía y Alimentación

1. Introducción y preliminares

Esta unidad está compuesta por una serie de actividades que intentan promover hábitos sanos y saludables en relación con la alimentación. Los nuevos modos de vida a la vez que han traído mejoras respecto de la variedad y, en ocasiones, la calidad de productos disponibles, también es cierto que han traído una serie de productos que es necesario conocer dado que un consumo irresponsable o desmedido de los mismos puede acarrear problemas serios de salud.

Los hábitos alimenticios de la población gitana presentan variaciones debido al distinto poder adquisitivo de las diferentes familias, debido a los distintos tipos de trabajos, etc. Sin embargo, sí se pueden distinguir algunos elementos característicos.

Es de destacar el estudio sobre alimentación del pueblo gitano realizado por Lucía Bartolomé Marcos, Rosa de Dios de Dios y Sagrario del Olmo Olmedilla¹ en el que se aborda la caracterización de tipo estadístico de los patrones básicos de la alimentación de tres núcleos de población gitana en España.

El estudio citado, además de describir los diversos consumos de distintos productos (por ejemplo, en el estudio se señala que se consume mucho pan, mucha bollería industrial por parte de los/as niños/as, mucho café, pocas frutas y verduras de algunas clases, etc). También se destacan algunas diferencias respecto la alimentación de personas no gitanas que

¹ En el momento de escribir estas líneas este magnífico estudio está alojado en:

<http://lucia.iees.es/gitanos.htm>

básicamente se resumen en la menor diversidad de la cesta de la compra en la población gitana y en las distintas frecuencias de consumo de determinados alimentos.

Con estos preliminares, en esta unidad didáctica, presentamos una serie de actividades que hemos llamado de la siguiente forma:

- 1. Clasifica estos alimentos*
- 2. Comida rápida*
- 3. Comer bien: una dieta equilibrada*
- 4. Nuestras recetas*
- 5. Alimentación; actividades interactivas*

En definitiva, con estas actividades se pretende mejorar determinados hábitos y costumbres en lo que se refiere al consumo de alimentos.

2. Objetivos

Dado que la unidad didáctica que presentamos tiene dos partes claramente diferenciadas, a saber:

- Sección 1. Actividades presenciales basadas en dinámica de grupo.
- Sección 2. Actividades de carácter interactivo para realizar de forma básicamente individual con apoyo de un ordenador.

Así pues, distinguiremos dos apartados de objetivos, uno para cada una de las secciones.

Sección 1. Actividades basadas en dinámica de grupo

2.1. Área de Lengua y Comunicación

- Comprender textos simples.
- Leer y escribir frases de forma comprensiva.

2.2. Área de Matemáticas

- Entender el concepto de conjunto.
- Entender de forma cualitativa el significado de cantidades expresadas en forma de porcentaje.

2.3. Área de Desarrollo Personal y Autonomía

- Fomentar el autoconocimiento y la autoestima a través del análisis de las propias capacidades intereses y potencialidades.
- Adquirir y desarrollar habilidades sociales y de comunicación que permitan desenvolverse de forma más eficaz en la vida cotidiana.
- Adquirir hábitos y estilos de vida saludables.

Sección 2. Actividades de carácter interactivo con ordenador.

2.1. Área de Lengua y Comunicación

- Comprender textos simples.
- Acercamiento al concepto de número.
- Leer y escribir frases simples de forma comprensiva.

2.2. Área de Matemáticas

- Entender el concepto de conjunto.
- Resolver operaciones matemáticas.

- Conocer el valor del dinero y resolver problemas relacionados con el cambio.

- Conocer los distintos sistemas de medida.

2.3. Área de Desarrollo Personal y Autonomía

- Adquirir hábitos y estilos de vida saludables.
- Facilitar el acercamiento a las nuevas tecnologías.

3. Contenidos

Igual que en el apartado anterior, distinguiremos, dentro del conjunto de actividades, dos secciones.

Sección 1. Actividades basadas en dinámica de grupo

3.1. Área de Lengua y Comunicación

- Lectura y escritura de palabras y frases simples.
- Mayúsculas y minúsculas.

3.2. Área de Matemáticas

- Conjunto.
- Conocimiento y aplicación de la regla de tres. Porcentajes (conocimiento cualitativo).

3.3. Área de Desarrollo Personal y Autonomía

- Iniciar, mantener y acabar una conversación.
- Intereses y motivación personal.
- Desarrollo de hábitos alimentarios saludables.

Sección 2. Actividades de carácter interactivo con ordenador

3.1. Área de Lengua y Comunicación

- Usos y formas de comunicación escrita.

- Concepto de singular y plural.
- Lectura y escritura de frases simples.
- Mayúsculas y minúsculas.

3.2. Área de Matemáticas

- Conjuntos.
- Operaciones simples con euros.
- Unidades de medida: masa y capacidad.

3.3. Área de Desarrollo Personal y Autonomía

- Desarrollo de hábitos alimentarios saludables.
- Uso de programas navegadores.

4. Desarrollo de las actividades

Se propone que antes de realizar ninguna de las actividades que se describen en esta unidad didáctica, se lleve a cabo la encuesta que se describe en el apartado 9 *Evaluación de la unidad didáctica*. Si realizamos esta encuesta, se estima que se puede evaluar mejor la situación de partida del grupo en cuanto a los hábitos alimenticios y por tanto, en función de esos hábitos, se pueden ajustar mejor las actuaciones de carácter educativo.

Después de evaluar si es procedente usar la presente unidad didáctica, si se cree que puede ser provechoso plantear las actividades, hemos de tener en cuenta que las actividades propuestas forman una unidad que cobra su pleno sentido, si se realizan todas las actividades, aunque, dado que son actividades cerradas, el profesor/a también puede utilizarlas de forma separada con un buen rendimiento.

A continuación, se expone, una por una, cómo podemos llevarlas a la práctica.

1. Clasifica estos alimentos.

La estructura básica de esta actividad es muy

sencilla; la/el alumna/o dispone de una serie de imágenes de alimentos, por ejemplo, leche, huevos, carne, etcétera y tiene que clasificarlos en:

- Carnes, pescados y huevos
- Frutas y verduras.
- Leche y derivados.
- Legumbres y cereales

Pero antes de pasar a la clasificación propiamente dicha, se propone que el profesor/a inicie un diálogo con el alumnado en el que se saquen a colación las siguientes ideas (en una sesión o en varias):

- *Hay que comer de todo sin abusar de nada.*

- *Hay alimentos que si se abusa de ellos, pueden producir problemas de salud por ejemplo las grasas.*

- *¿Dónde compramos? ¿Vamos a la carnicería?, ¿a la pescadería?, ¿a la frutería?*

- *¿Comparamos alimentos frescos o envasados?*

Se prevé que iniciar este tipo de diálogo en la clase puede inducir a cierta reflexión sobre determinados hábitos que se realizan en muchos casos de forma automática y que ciertamente pueden distar de ser saludables.

Una vez expuestas las ideas, la relación del diálogo introductorio con la realización del núcleo de las actividades se puede establecer en base a una de las ideas anteriores:

Hay que comer de todo sin abusar de nada

Seguidamente se puede plantear, por parte del /de la profesor/a:

¿Cómo se puede saber si comemos de todo?'

y el propio profesor (o el alumnado, en función de las circunstancias) puede responder:

'Pues aprendiendo a clasificar los alimentos y viendo si hay algún grupo de alimentos del que comemos muy poco o nada...¿cómo se pueden clasificar los alimentos?...Pues mirad podemos distinguir varios

grupos (se escriben en la pizarra):

1. Lácteos y derivados.
2. Legumbres y cereales.
3. Carnes, pescados y huevos.
4. Frutas y verduras

...Ahora vamos entre todas/os a decir ejemplos'

Después:

'mirad aquí tengo unas imágenes de alimentos que podemos clasificar...¡vamos a hacerlo!' el/la profesor/a saca las fichas que más adelante se muestran².

Por último, procede una puesta en común y una corrección y aclaración de conceptos.

2. Comida rápida

Esta actividad sigue el clásico esquema:

hablar-leer-hacer

Podemos introducir la actividad charlando unos minutos sobre las nociones que tiene el alumnado sobre la comida rápida; cuando se estime oportuno, se puede proponer la lectura en voz alta del texto propuesto³.

El tercer paso consiste en leer, entre todas/os el enunciado de la actividad y realizarla en clase. Se puede proponer que se haga por parejas.

Igual que en el actividad anterior, para finalizar, se puede hacer una puesta en común, realizando las correcciones necesarias y extrayendo conclusiones por parte de todas/os.

2 Si eres profesional de la enseñanza y estás leyendo estas líneas, te recomendamos que observes el material elaborado para los/as alumnos/ass que se presenta en el apartado 7; se estima que te puede ayudar a formarte una idea de la actividad, en caso de que no se haya logrado explicar con claridad.

3 De nuevo, se recomienda que se revise el material didáctico del alumnado que se cita en el apartado 7.

3. Comer bien: una dieta equilibrada.

Esta actividad también sigue el esquema:

hablar-leer-hacer

Se puede introducir un diálogo en que el alumnado cuente a la clase que entiende por dieta equilibrada; después se puede proceder a la lectura del texto propuesto⁴.

Una vez leído el texto propuesto, en principio hay dos opciones, proponer la elaboración-diseño de un menú equilibrado para un día, o bien, proponer primero la elaboración para un día y después la elaboración de un menú para toda una semana. Se propone que se aborde la tarea formando equipos.

Cuando los menús estén elaborados, se puede hacer una puesta en común en el que los/as estudiantes deberían 'defender' los menús propuestos tomando como referencia la idea de dieta equilibrada.

Hemos de tener en cuenta que elaborar una dieta equilibrada realmente puede llegar a ser labor de un especialista en nutrición, por lo tanto debemos considerar más el intento que la obtención de unos resultados brillantes.

4. Nuestras recetas.

Esta actividad consiste en la elaboración de un recetario, una especie de cuaderno de recetas.

La idea principal consiste en que las/os alumnas/os elaboren unas recetas (uno o dos folios por receta y por alumna/o) se trata de que plasmen por escrito lo que ya saben sobre la elaboración de determinados platos.

Después, lo ideal, es unir todas esas 'páginas' elaboradas por las/os alumnas/os en un cuadernillo de forma que que todas/os vean plasmado su trabajo en una especie de *publicación de aula*. Las páginas de este 'libro' pueden estar constituidas por las

4 Al igual que en los apartados anteriores, se recomienda que se revise el material de aula que se presenta en el apartado 7.

propias hojas de trabajo que genere el alumnado o bien se puede elaborar después un trabajo a través del ordenador.

Para comenzar la sesión se puede iniciar un diálogo de forma que cada persona, incluido el/la profesor/a cuenten cómo hacen algunos platos que les gusta hacer y lo rico que está todo lo que se prepara de esa forma; el siguiente paso consiste en pasar la ficha de trabajo en la que se describe la actividad⁵; en esta ficha básicamente se indica *qué* es lo que se pretende y *cómo* se puede hacer.

Con el fin de que el recetario sea amplio y cubra distintos tipos de platos, se pueden sugerir distintos apartados para que los distintos alumnos encuadren la receta a elaborar dentro de esos grupos. Por ejemplo, en la escuela de Pan Bendito, en Madrid, en un aula del Programa de Alfabetización de la Fundación Secretariado Gitano, en el curso 2004-2005, se elaboró un recetario con los siguientes apartados:

- Gachas
- De cuchara
- Arroces
- Ensalada
- Con patatas
- Carnes
- Pescados
- y un postre

Pero esta propuesta es abierta; otro ejemplo, el grupo de mujeres que participó en el Programa de Educación de Adultos de la Fundación Secretariado Gitano, en el Centro Social ubicado en el distrito de Usera, en Madrid, durante el curso 2004-2005, elaboró un recetario con los siguientes apartados (se muestra la estructura del índice):

INDICE
PRIMER PLATO
(...)
SEGUNDO PLATO
(...)
NUESTROS POSTRES
(...)

La experiencia a todas luces es muy gratificante para todos los agentes del proceso educativo, entre otras cosas porque se ve un resultado en forma de libro-cuaderno que las/os alumnos/as se pueden llevar a casa y en cuya elaboración ellas/os mismas/os han participado.

A modo de ejemplo, a continuación se muestra el resultado de partes de algunas páginas generadas en los centros antes citados:

Usera.

Una receta escrita por una alumna dentro del apartado de primeros platos:

ARROZ CON POLLO

Ingredientes:

- Aceite de oliva
- Pimiento rojo
- Ajos
- Tomate natural
- Pollo
- Pimienta
- Un par de hojas de laurel
- 1 pastilla de caldo
- Perejil
- Champiñones
- Arroz

Preparación:

Echamos un chorrito de aceite de oliva en una olla y lo dejamos calentar. Cuando esté caliente echaremos los ingredientes: medio pollo en trozos, pimiento rojo, las 3 cabezas de ajos, el tomate natural cortado como más nos guste, preferentemente en trozos pequeños y los champiñones, lo dejamos todo rehogar bien y echamos un poco de pimienta.

Cuando esté bien hecho, echamos agua con perejil y laurel y lo dejamos cocer, para a continuación poner el arroz y dejar el tiempo necesario para que se cueza (más o menos 20 minutos).

Autora: Quina Fernández

⁵ Está en el apartado 7 de esta unidad didáctica.

A continuación se muestra otro ejemplo con un postre:

Postres

ARROZ CON LECHE

Ingredientes:

- 1 litro de leche
- ½ kilo de arroz
- 3 cucharadas de azúcar
- Canela
- La cáscara de una naranja

Preparación:

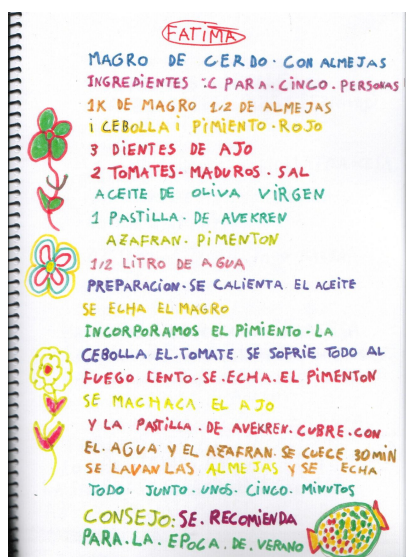
Ponemos la leche a calentar, echamos el azúcar con la canela y la cáscara de naranja. Cuando la leche esté hirviendo a echamos el arroz y lo dejamos cocer 15 minutos aproximadamente.

Cuando ya esté listo, se pone en cuencos pequeños y se echa un poco de canela por encima, lo dejamos enfriar y ya está para comer.

Autora: Amparo Muñoz

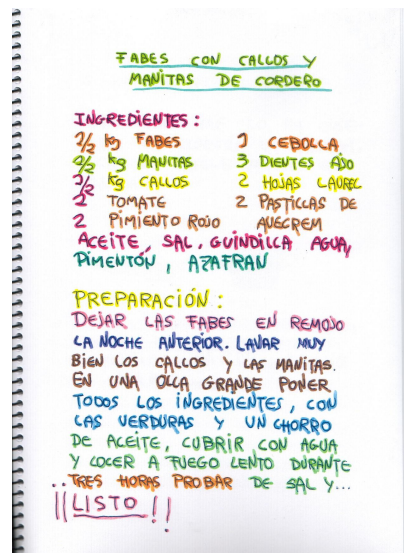
Pan Bendito.

A continuación se muestran algunas páginas que se generaron en el trabajo de aula:



Obsérvese, en este ejemplo, el primor con el que se ha adornado la página.

Veamos otro ejemplo:



En este ejemplo resalta el 'repaso' a rotulador de la caligrafía que previamente se había hecho con bolígrafo.

Se considera que ambas formas de plantear la actividad tienen sus ventajas; en el ejemplo de Usera, el hecho de pasar el trabajo a ordenador, genera una alta satisfacción y autoconfianza en el alumnado; en el caso de Pan Bendito, el alumnado también siente una alta satisfacción y 'cercanía' con el trabajo realizado.

5. Alimentación; actividades interactivas

Bajo este epígrafe agrupamos una serie de actividades interactivas de distintos tipos y concebidas bajo un tema-hilo conductor: la alimentación.

Se considera que el momento adecuado para plantear estas actividades es después de haber trabajado en clase las actividades de la sección 1.

La sesión en la que se trabajen estas actividades se puede introducir con un pequeño repaso a modo de recordatorio de todos los conceptos con los que se trabajan en las actividades; después de realizado esto,

es cuando se propone que se encienda el ordenador y el alumnado afronte las distintas actividades.

El/la profesora debe dar apoyo, si es necesario, en el uso del teclado, el ratón e incluso, a través de la experiencia que obtenga por la realización previa y preparatoria de las actividades, es muy probable que tenga que ayudar y explicar a alguno/as alumnos/as el 'mecanismo' de algunas de ellas.

Es posible que, en función de los conocimientos previos del grupo de alumnos/as, haya que trabajar brevemente con los distintos tipos de unidades que aparecen en las unidades o incluso de las principales moléculas de carácter bioquímico que componen nuestra alimentación, todo ello con objeto de esclarecer su significado.

5. Requisitos previos.

Sección 1.

El principal requisito para realizar estas actividades es que el alumnado tenga una motivación adecuada para llevarlas a cabo. Por ello se considera de vital importancia, como actividad motivadora, realizar las introducciones con intercambio de opiniones que se describen para cada actividad.

Por otra parte, lo ideal es que los/as alumnos/as sepan leer y escribir mínimamente o al menos que lo sepan hacer con un nivel de ayuda razonable. Aunque recordemos, que uno de los objetivos de la unidad didáctica es profundizar en las técnicas de lectura y escritura.

Sería conveniente que se haya trabajado antes con el concepto de porcentajes (se usa en la actividad 3); si no ha sido así, se recomienda que se explique mínimamente usando proporciones ($1/2$ o $1/4$ u otras sencillas), por ejemplo, con frases del estilo:

'¿Cuánto es el 50% de 20.000 €? El 50% significa 50 de cada 100, por tanto es la mitad, es decir, para sacar el 50% de 20.000, podemos ver cuánto es la mitad de ese número dividiéndolo entre 2; y así se obtienen 10.000 €.

En definitiva se propone que cuando se empiece a realizar la actividad, el concepto de porcentaje no sea totalmente ajeno; y a su vez la actividad es un buen marco para seguir profundizando en el significado 'cualitativo' de distintos porcentajes.

Sección 2.

Al igual que en el resto de las actividades, se estima que sería bueno que el alumnado tenga un manejo mínimo del ratón y el teclado del ordenador, aunque si no lo tiene, es una buena oportunidad para adquirirlo.

También es conveniente que los distintos conceptos involucrados en las distintas actividades hayan sido tratados, de forma que estas actividades constituyan un instrumento de refuerzo y asentamiento del aprendizaje.

6. Tiempos y secuencia.

Como ya se ha indicado, en primer lugar se propone que se realice la encuesta que se recoge en el apartado 9, con objeto de conocer la situación de partida y, en su caso, conocer a posteriori el grado de aprendizaje que ha generado el trabajo con la unidad didáctica.

En cuanto a las actividades propiamente dichas, la secuencia y tiempos de cada actividad sería la siguiente:

1. *Clasifica estos alimentos: 30 minutos.*
2. *Comida rápida: 1 hora.*
3. *Comer bien: una dieta equilibrada: 1 hora.*
4. *Nuestras recetas: dos sesiones de 1 h.*
5. *Alimentación; actividades interactivas: 30 minutos aproximadamente.*

Los tiempos propuestos sólo son orientativos; en la práctica estos tiempos pueden variar bastante en función de las características del grupo y del tipo de introducción que hagamos para cada actividad.

La última actuación que se propone, en el marco del proceso de evaluación, es, pasado un tiempo, volver a pasar la encuesta sobre usos alimenticios del alumnado y comparar los resultados de estas encuestas con los obtenidos a través de las encuestas iniciales.

7. Material del alumnado

Cada una de las distintas actividades dispone de un material específico.

Las fichas de trabajo en formato PDF de las distintas unidades de la sección 1, las puedes encontrar en el siguiente enlace:

[Unidad 6. Carpeta del alumnado](#)

Este mismo documento en formato PDF también es accesible desde la *Carpeta del alumnado* dentro del sistema de documentos del que forma parte el presente documento.

Existe además una versión interactiva de la actividad

1. Para acceder a las actividades interactivas, puedes hacerlo a través del siguiente enlace⁶:

[Unidad 6. Actividades interactivas](#)

8. Evaluación

Un criterio objetivo para realizar la evaluación es, evidentemente, registrar el número de errores cometidos en las distintas actividades; si una persona comete muchos errores, una posibilidad es seguir abundando en ejemplos para después volver a proponerle, quizá en presencia del docente, que vuelva a realizar la actividad en cuestión. De esta forma estaríamos evaluando conceptos y procedimientos a la vez que corrigiendo y

⁶ Si estas leyendo el documento en tu ordenador, el enlace debe funcionar perfectamente; si estás leyendo el documento en papel, debes volver al documento electrónico o bien acceder a través de la *Carpeta del alumnado*.

favoreciendo el proceso de aprendizaje en el acto

Para evaluar actitudes, podríamos observar directamente aspectos tales como:

- El planteamiento de dudas y el grado de participación en las puestas en común.
- Reconocimiento de determinadas pautas propias de alimentación.
- La inquietud por generar una dieta equilibrada en la actividad 3.
- El grado de participación.

9. Evaluación de la unidad didáctica

La mejor forma de verificar si la unidad didáctica ha funcionado, quizá sea comprobar, pasado un tiempo prudencial, si el alumnado ha aprendido los distintos conocimientos y a la vez corroborar si este hecho tiene consecuencias en su vida cotidiana.

Como indicador de evaluación se propone hacer un cuestionario; para realizarlo hay que contar con un cierto grado de empatía con el grupo dada la posible reserva que pueden presentar algunas personas de la comunidad gitana.

Como instrumento para comprobar el grado de aprendizaje, se propone realizar una encuesta escrita. Para realizar una encuesta escrita, dado la cierta reserva que pueden presentar algunos miembros de la comunidad gitana (al igual que otros muchos grupos de aprendizaje de población adulta paya) hay que contar con cierto grado de empatía con el grupo.

Suponiendo que contamos con esa empatía, un esquema básico de encuesta puede ser el que se muestra en el siguiente enlace:

[Encuesta de evaluación](#)

¿Cuándo podemos usar esta encuesta? Se estima que al principio, antes de realizar ninguna otra actuación con la presente unidad didáctica; con ello se puede

obtener información sobre los hábitos alimenticios antes de realizar las actividades de la unidad didáctica; en función de estos hábitos hemos de decidir si la unidad didáctica es adecuada.

Por otra parte, supongamos que después de realizar la encuesta inicial, detectamos que hay determinadas pautas respecto a la alimentación que son mejorables, y por ello decidimos poner en juego esta unidad didáctica, pues bien, en ese caso, como se ha indicado antes, pasado un tiempo después de la realización de las distintas actividades, deberíamos volver a pasar la encuesta y evaluar si se han producido cambios significativos entre el estado inicial y el estado final del grupo. Si realmente se producen cambios, estaríamos ante un buen indicador de la efectividad de la unidad didáctica.

Evidentemente la encuesta, aunque se concibe como instrumento general para evaluar la evolución del grupo, también puede utilizarse para evaluar el grado de aprendizaje individual.