

**ACTIVIDAD: LA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS**

**NIVEL DE DIFICULTAD:** \*\*/\*\*\*

(★: fácil / ★★: dificultad media / ★★★: alta)

**NÚCLEO (S):**

HOGAR, CONSUMO, NUTRICIÓN	X	ENTRETENIMIENTO, MEDIOS COMUN.	
GEOMETRÍA "DE CALLE"		COEDUCACIÓN Y VALORES	
LECTURA Y MATEMÁTICAS			

**TEMA (S):**

**CONTENIDOS:** Sistema decimal. Unidades de medida.  
 Números decimales y fracciones.  
 Gráficas de barra.

**OBJETIVOS:**

**TEMPORALIZACIÓN:**

- En relación al curso: se llevará a cabo de forma transversal a la materia.
- En relación a las clases necesarias: 30 minutos en cada unidad temática pertinente.

**OBSERVACIONES:**

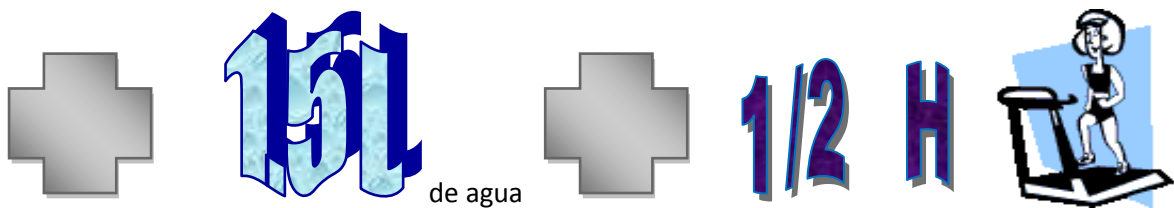
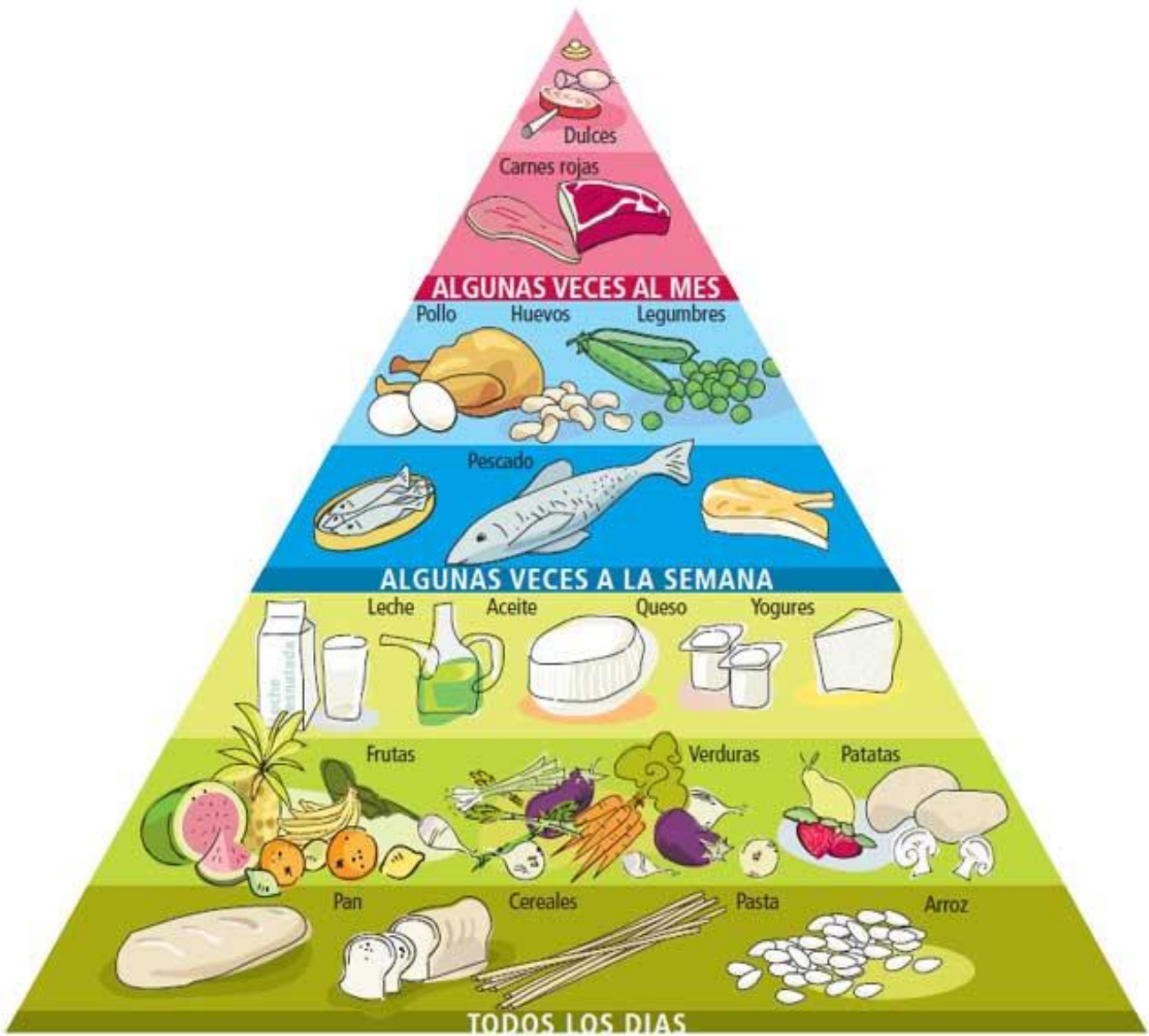
Para el desarrollo de la actividad se elaboran los grupos de dos o tres personas.  
 A continuación se les presenta la pirámide de los alimentos, de modo que los alimentos situados en la base de la pirámide corresponden a los que deben aportar la mayor cantidad energética diaria, los niveles inmediatamente superiores representan unos alimentos que deber ser progresivamente menos frecuentes en la dieta, desde un consumo diario o semanal, hasta un consumo ocasional para los situados en el vértice de la pirámide; además hay que añadirle, al menos, 1'5litros de agua y 30 minutos de actividad física, al día.

**SOLUCIONES:**

**TRATAMIENTO DE LAS COMPETENCIAS:**

	DIMENSIONES	ELEMENTOS		VALORACIÓN
RAZONAMIENTO MATEMÁTICO	1. Organizar, comprender e interpretar información.	Identificar significado de la información numérica y simbólica	X	
		Comprende información presentada en formato gráfico	X	
		Ordena información utilizando procedimientos matemáticos		
	2. Expresión matemática oral y escrita.	Justifica resultados con argumentos de base matemática		
		Se expresa con vocabulario y símbolos matemáticos básicos	X	
		Utiliza formas adecuadas de representación según el propósito y la naturaleza de la situación.	X	
	3. Plantear y resolver problemas	Traduce las situaciones reales a esquemas matemáticos.	X	
		Selecciona estrategias adecuadas, valorando la pertinencia de diferentes vías para resolver un problema.	X	
		Selecciona los datos apropiados para resolver un problema.	X	
	COMUN. LING.	1. Comprensión y expresión oral.		
2. Comprensión y expresión escrita.				
CONOC. E INT. MUNDO FÍSICO Y NATURAL	1. Nociones y experiencias científicas y tecnológicas básicas		X	
	2. Procesos científicos y tecnológicos		X	
	3. Planteamiento y resolución de problemas.		X	
COMP. DIGITAL Y TRAT. INF.	1. Competencia digital: uso de sistemas informáticos, programas básicos e internet.			
	2. Tratamiento de la información.			
SOCIAL Y CIUDADANA	1. Habilidades sociales.		X	
	2. Ciudadanía.		X	
	3. Comprensión del mundo actual.		X	
CULTURAL Y ARTÍSTICA	1. Creatividad.		X	
	2. Uso de lenguajes artísticos y técnicos.			
	3. Participación en manifestaciones culturales.			
	4. Valoración del Patrimonio.			
APRENDER A APRENDER	1. Conocimiento de sí mismo.		X	
	2. Esfuerzo y motivación.		X	
	3. Hábitos de trabajo.		X	
AUTONOMÍA E INICIATIVA PERSONAL	1. Toma de decisiones.		X	
	2. Iniciativa y actitud emprendedora.		X	
	3. Realización de proyectos.		X	
	4. Conocimiento del mundo laboral.			

# La pirámide de los alimentos



En resumen, la toma semanal se reparte en raciones de la siguiente manera:

GRUPO	ALIMENTOS	CONSUMO
LÁCTEOS	Leche, yogur, cuajada, queso, requesón...	3 raciones/día Siendo una ración: una taza de leche, 2 ó 3 lonchas de queso o dos yogures.
FRUTAS	Manzana, naranja, pera, plátano...	3 piezas medianas/día
VERDURAS Y HORTALIZAS	Espinacas, zanahoria, lechuga....	2 raciones/día Siendo una ración un plato de ensalada.
TUBÉRCULOS	Patata, boniato, batata...	1 ración/día Siendo una ración una patata grande o dos pequeñas.
ACEITE	De oliva o de girasol	4 raciones/día Siendo una ración una cucharada sopera
CEREALES	Pan, galletas, arroz, pasta, cereales de desayuno....	5 raciones/semana
LEGUMBRES	Judías, lentejas, garbanzos....	3 raciones/semana
ALIMENTOS PROTÉICOS	Pollo, carnes magras, huevos, pescado...	7 raciones/semana
OTROS	Pasteles, bollería, helados, embutidos....	ocasionalmente
FRUTOS SECOS	Nueces, avellanas, almendras....	5 raciones/semana Siendo una ración un puñado pequeño
AGUA		1'5 litros/día
ACTIVIDAD FÍSICA		30 minutos/día

## CUESTIONES:

- 1º- Si la ración de tubérculos es de 1 al día. ¿Qué fracción representa a la **semana**?
- 2º- Sabemos que al día tenemos que consumir 5 raciones de frutas y verduras. ¿Qué fracción representa a la **semana**?
- 3º- Si esta semana hasta el martes me comí 12 raciones de frutas y verduras, ¿Qué fracción me falta por tomar el resto de la semana?
- 4º- ¿Qué fracción representan frutas, verduras y alimentos proteicos a la **semana**?
- 5º- ¿Qué fracción al **día** representan los lácteos?
- 6º- Si hoy me he tomado cuatro vasos de leche, ¿qué fracción he consumido de lácteos al día?
- 7º- ¿Qué fracción al **día** representan los frutos secos?
- 8º- ¿Qué fracción al **día** representan las legumbres?
- 9º- Teniendo en cuenta dicha tabla, elabora una dieta saludable para una semana e incluye en ella, al menos, cinco recetas con sus ingredientes.
- 10º- Observa las diferentes recetas, ¿qué unidades aparecen en ellas? ¿Qué miden?
- 11º- ¿Crees que puede aparecer alguna unidad más? ¿Qué mediría?
- 12º- ¿Cuáles crees que son las unidades más comunes en las recetas? ¿Por qué?
- 13º- INVESTIGACIÓN: Estudia el coste de la dieta que has elaborado. Para ello elabora una lista con los productos que necesitas y acude, al menos, a dos supermercados próximos a tu casa, anotando los precios en tu libreta; seguidamente fabrica una gráfica de barras para comparar los precios por producto y finalmente elige y suma los precios más baratos para dar un presupuesto semanal de gastos en comida.