

## **OBJETO DE APRENDIZAJE N° 7.**

### **HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES.** Tercer Ciclo de Educación Primaria.

#### **OBJETIVOS.**

1. Conseguir reconocer y clasificar alimentos de acuerdo con los nutrientes que nos suministran.
2. Lograr identificar y clasificar alimentos de acuerdo con la cantidad que necesitamos ingerir de cada uno de ellos.
3. Entender la importancia que tiene, para la salud, una dieta equilibrada partiendo de la elaboración del menú de un día.
4. Descubrir, mediante pequeñas investigaciones guiadas, normas básicas sobre alimentación para evitar posibles enfermedades o problemas asociados. (Corte de digestión, obesidad, estreñimiento...)

#### **CONTENIDOS.**

##### Conceptuales:

##### **Usos y costumbres en la alimentación y sus repercusiones sobre la salud.**

- La “rueda de la alimentación” con los 7 grupos de alimentos existentes, clasificados de acuerdo a los nutrientes que nos aportan.
- La “pirámide de la alimentación” con los grupos de alimentos clasificados, de acuerdo a las cantidades que debemos ingerir de cada uno.
- Menú equilibrado. Calorías, diversidad y alimentos imprescindibles.
- Algunas normas básicas sobre ingestión de alimento:
  - Comer pausadamente y reposar después de las comidas.
  - Importancia de tomar un buen desayuno.
  - Ingesta de fibras.
  - Tomar las calorías necesarias para la edad y tipo de actividad.

##### Procedimentales:

- Clasificación de alimentos de acuerdo con los criterios dados.
- Confección de un menú equilibrado en base a platos “modelo” dados.
- Investigación sobre 5 situaciones asociadas a problemas alimenticios.

### **ACTIVIDADES.**

- 1.- Consiste en colocar 16 dibujos de alimentos en el Grupo correspondiente de la “rueda de los alimentos”. La actividad está pensada para diferenciar los alimentos en cuanto a la función energética, formadora o reguladora que proporciona su ingesta.
- 2.- Consiste en colocar 16 dibujos de alimentos en la pirámide de los alimentos. Se trata de que comprenda que hay alimentos que debemos tomar en mayor medida que otros.
- 3.- Deberán elaborar un menú equilibrado a partir de la elección de unos alimentos dados. Establecemos unos criterios que debe cumplir el niño/a para que el programa lo dé por bueno.
- 4.- Se han diseñado 5 pequeñas historias, referidas todas ellas a problemas relacionados con la alimentación, que el niño/a deberá ir resolviendo a modo similar al de una investigación detectivesca.

### **EVALUACIÓN.**

No hemos incluido contador de aciertos y errores porque si bien las dos primeras actividades (rueda y pirámide) podrían llevarlo, las otras dos no lo posibilitan y por sincronía de unas y otras parece aconsejable que no sea visible en ninguna.


Los datos de aciertos, errores e intentos estarían ocultos al alumno/a para que luego aparecieran en la estadística que solicite el alumno/a o el maestro/a.





La evaluación, por tanto, debe hacerse mediante la lectura de los datos estadísticos ofrecidos por el programa y la observación directa del trabajo del alumnado en el propio aula.

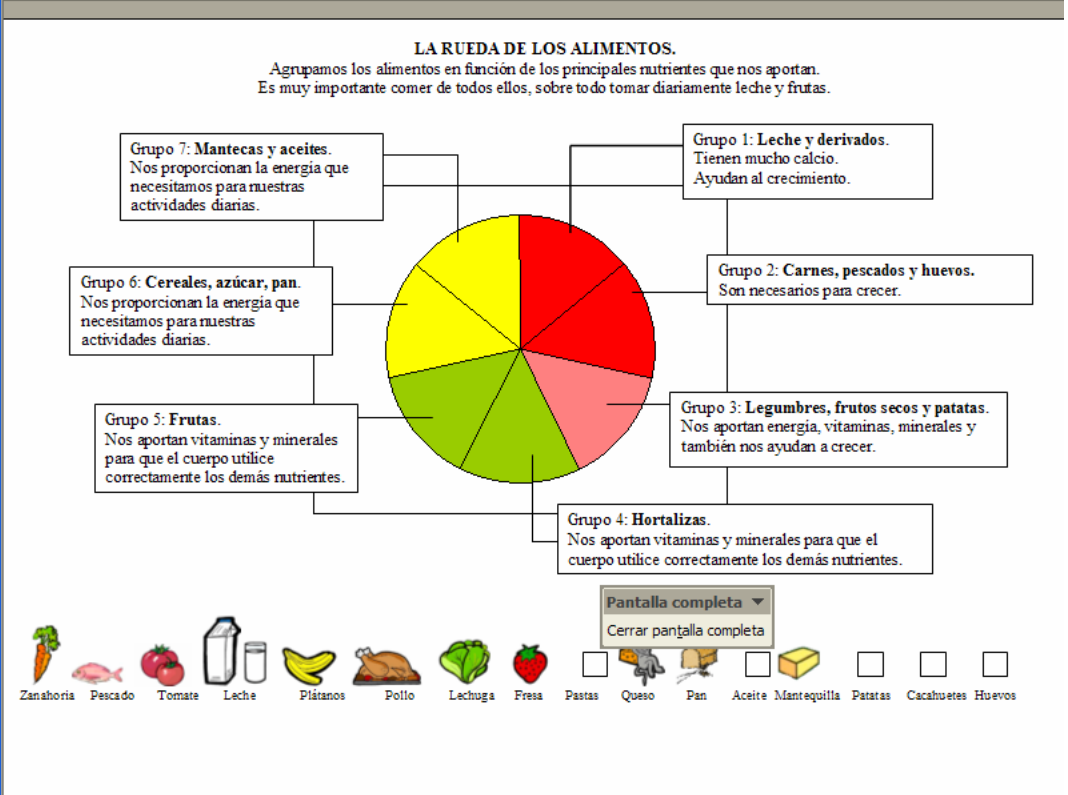
## PLANTILLA DE DESTALLES DEL DESARROLLO DE OBJETOS DE APRENDIZAJE.


Proyecto.	Ciencia, Geografía e Historia.	Repositorio.	rp_ciengehi	Unidad Didáctica.	Hábitos alimentarios saludables. OA7.	Representante de Contenidos.	Tomás Duro Hernández.
-----------	--------------------------------	--------------	-------------	-------------------	---------------------------------------	------------------------------	-----------------------

Nombre del archivo: **g\_fc07\_01v01**Nombre o referencia del Módulo de contenidos u Objeto de aprendizaje: **Hábitos alimentarios saludables.**

Título del objeto de aprendizaje.	Descripción general de la historia.	Nº de escenas.	Descripción de las escenas
<b>HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES.</b>	<p>Existirá una página inicial a la que habrá que volver cada vez que se trabaje una de las actividades programadas y también para ver los resultados y/o salir de la aplicación.</p> <p>Cuando se hayan trabajado todas las pantallas, aparecerá la flecha de VER RESULTADOS, pinchando en ella se visualizarán los intentos, aciertos y errores de cada escena. Dicha presentación podría ser similar a la desarrollada para el OA “Los sentidos”. Al igual que en aquel OA dicha página podría imprimirse y tendría la flecha de salir de la aplicación.</p> <p>Salir del programa. </p>	<p><b>1 + 4</b></p> <p>Al final también incluiremos una ficha de resultados.</p>	<p><b>Descripción de las escenas</b></p> <p>(Nota: Las escenas de este OA, y posiblemente de otros del tercer ciclo, necesitarán el máximo espacio disponible de pantalla para las actividades, por lo que los espacios: superior y lateral que hasta ahora ocupaban gran parte de las escenas del primer ciclo habrá que eliminarlos o modificarlos).</p>

Elementos gráficos a incluir y características.	Elementos sonoros. (Duración y características).	Escena nº 1 (Escena principal)
<p>Ayuda: Viejo Mago: <b>Elige la actividad que más te guste y aprenderás cuestiones importantes sobre hábitos saludables en la alimentación.</b></p> <p>Esta pantalla o página inicial contendrá en la parte izquierda cuatro cuadrados, cada uno con un dibujo (el primero con la rueda de los alimentos, el segundo con la pirámide de los alimentos, el tercero con una carta de un menú de algún restaurante y el cuarto la figura de un detective con su lupa en mano) y al margen derecho, mediante texto escrito, se indicará el trabajo que desarrollaremos cuando pulsemos sobre los mismos (en el caso del detective sobre cada caso) y nos pasará a la pantalla correspondiente.</p> <p>* <b>La rueda de los alimentos.</b> Deberás arrastrar y colocar alimentos en el grupo correspondiente.</p> <p>* <b>La pirámide de los alimentos.</b> Deberás arrastrar y colocar alimentos en la zona correspondiente.</p> <p>* <b>Elabora un menú sano y equilibrado.</b> Tendrás que escoger alimentos para tomar en las distintas comidas de un día y elaborar un menú equilibrado.</p> <p>* <b>“Actuando como un detective”</b> Averigua las respuestas correctas en 5 casos que se plantean.</p> <p>Caso 1. <b>Mi tío José.</b> Caso 2. <b>El ciclista profesional.</b> Caso 3. <b>El baño.</b> Caso 4. <b>Este verano.</b> Caso 5. <b>Mi amiga Inés.</b></p> <p>El fondo de esta pantalla será de un solo color a gusto de los diseñadores.</p> <p>Cuando se hayan trabajado todas las escenas aparecerá una flecha en la parte inferior, que nos llevará a la página de resultados.</p> <p><b>Ver resultados.</b> ➡</p>		<p>La pantalla o página inicial contendrá en la parte izquierda cuatro cuadrados (todos del mismo tamaño), cada uno con un dibujo (el primero con la rueda de los alimentos, el segundo la pirámide de los alimentos, el tercero con una carta de un menú de algún restaurante y el cuarto la figura de un detective con su lupa en mano) y al margen derecho, mediante texto escrito, se indicará el trabajo que desarrollaremos cuando pulsemos sobre los mismos (en el caso del detective sobre cada caso) y nos pasará a la pantalla correspondiente.</p> <div data-bbox="1048 375 1249 518">  </div> <p><b>La rueda de los alimentos.</b> (Daré paso a la escena 2) Deberás arrastrar y colocar alimentos en el grupo correspondiente.</p> <div data-bbox="1048 531 1238 675">  </div> <p><b>La pirámide de los alimentos.</b> (Daré paso a la escena 3) Deberás arrastrar y colocar alimentos en la zona correspondiente.</p> <div data-bbox="1048 699 1238 922">  </div> <p><b>Elabora un menú sano y equilibrado.</b> (Daré paso a la escena 4) Tendrás que escoger alimentos para tomar en las distintas comidas de un día y elaborar un menú equilibrado.</p> <div data-bbox="1048 930 1285 1157">  </div> <p><b>“Actuando como un detective”</b> (Daré paso a las escenas 5) Averigua las respuestas correctas en 5 casos que se plantean.</p> <p>Caso 1. <b>Mi tío José.</b> (Daré paso a la escena 5 A) Caso 2. <b>El ciclista profesional.</b> (Daré paso a la escena 5 B) Caso 3. <b>El baño.</b> (Daré paso a la escena 5 C) Caso 4. <b>Este verano.</b> (Daré paso a la escena 5 D) Caso 5. <b>Mi amiga Inés.</b> (Daré paso a la escena 5 E)</p> <p>Ayuda: Viejo Mago: <b>Elige la actividad que más te guste y aprende cuestiones importantes sobre hábitos saludables en la alimentación.</b></p> <p>Las escenas 5, 6, 7, 8 y 9 son todas del mismo estilo por lo que quizás puedan considerarse todas como escena 5. Creo que no necesitan Flash y así que serán más fáciles de programar.</p> <p>Una flecha en la parte inferior, que nos llevará a la página de resultados.</p> <p><b>Ver resultados.</b> ➡</p>

Elementos gráficos a incluir y características.	Elementos sonoros. (Duración y características).	Escena nº 2.
<p>Ayuda: <b>Viejo Mago</b>. Si se activa abrirá una nueva ventana por delante de la zona de actividad, menor que aquella, que permanecerá abierta mientras esté el ratón sobre el Mago.</p> <p>El texto será el siguiente:</p> <p>Debes saber que <b>dieta</b> es el conjunto de alimentos que tomamos habitualmente.</p> <p>Tu dieta debe ser <b>equilibrada</b>, es decir, que debe contener todos los alimentos necesarios para realizar tus actividades correctamente y desarrollarte bien.</p> <p>Tu dieta también debe ser <b>suficiente</b>, es decir, tomar las cantidades adecuadas de cada alimento. Tan peligroso para tu organismo es tomar menos cantidad que más cantidad de la necesaria.</p> <p>La “<b>Rueda de los alimentos</b>” que puedes ver en esta actividad está dividida en 7 grupos en los que se clasifican los alimentos de acuerdo con los <b>nutrientes</b> que nos aportan:</p> <p><b>Los Grupos 1 y 2</b> son muy importantes para tu crecimiento.</p> <p><b>Los Grupos 6 y 7</b> te aportan gran cantidad de energía para poder realizar muchas actividades.</p> <p><b>Los Grupos 4 y 5</b> te aportan vitaminas y minerales que usas para que tu cuerpo utilice correctamente los demás nutrientes.</p> <p><b>El Grupo 3</b> te aporta un poco de cada uno de los demás grupos.</p> <p>Más adelante verás que es necesario tomar más alimentos de unos grupos que de otros, pero, de momento, debes saber que todos son importantes y que <b>de todos debemos comer en mayor o menor cantidad</b>.</p> <p><b>Ahora sólo debes colocar, arrastrando, cada alimento hasta el grupo al que pertenece. Fíjate en sus propiedades.</b></p>		<p>En la parte superior aparecerá un texto que dirá: <b>LA RUEDA DE LOS ALIMENTOS</b>.</p> <p>En el centro de la pantalla aparecerá la rueda de los alimentos dividida en siete sectores coloreados del siguiente modo: los dos primeros de rojo, el tercero de rosa, el cuarto y quinto de verde y el sexto y séptimo de amarillo. Asociados a esos sectores aparecerán siete bocadillos indicativos del Grupo de alimentos y algunas de sus características.</p>  <p>En la parte baja de la pantalla aparecerán 16 imágenes de alimentos, cada una llevará debajo su nombre para facilitar cualquier duda sobre el propio dibujo. Corresponden a:</p> <p><b>Zanahoria, pescado, tomate, leche, plátanos, pollo, lechuga, fresa, pastas, queso, pan, aceite, mantequilla, patatas, cacahuets y huevos.</b></p> <p>Estos dibujos deben permitir ser arrastrados y colocados oportunamente en su sitio. Si el niño/a lo coloca en otro sector al que no corresponde el programa no debe permitirselo y devolvería el dibujo al sitio inicial.</p> <p>Se incluirá el botón “ver solución” después de haber clicado 24 veces. No implicaría que hubiera que</p>


<p>En el centro de la pantalla aparecerá la rueda de los alimentos dividida en siete sectores coloreados del siguiente modo: los dos primeros de rojo, el tercero de rosa, el cuarto y quinto de verde y el sexto y séptimo de amarillo. Asociados a esos sectores aparecerán siete bocadillos indicativos del Grupo de alimentos y algunas de sus características, tal y como siguen:</p> <p><b>Grupo 1: Leche y derivados.</b> Tienen mucho calcio. Ayudan al crecimiento.</p> <p><b>Grupo 2: Carnes, pescados y huevos.</b> Son necesarios para crecer.</p> <p><b>Grupo 3: Legumbres, frutos secos y patatas.</b> Nos aportan energía, vitaminas, minerales y también nos ayudan a crecer.</p> <p><b>Grupo 4: Hortalizas.</b> Nos aportan vitaminas y minerales para que el cuerpo utilice correctamente los demás nutrientes.</p> <p><b>Grupo 5: Frutas.</b> Nos aportan vitaminas y minerales para que el cuerpo utilice correctamente los demás nutrientes.</p> <p><b>Grupo 6: Cereales, azúcar, pan.</b> Nos proporcionan la energía que necesitamos para nuestras actividades diarias.</p> <p><b>Grupo 7: Mantecas y aceites.</b> Nos proporcionan la energía que necesitamos para nuestras actividades diarias.</p> <p>En la parte baja de la pantalla aparecerán 16 imágenes de alimentos, cada una llevará debajo su nombre para facilitar cualquier duda sobre el propio dibujo. Corresponden a:</p> <p><b>Zanahoria, pescado, tomate, leche, plátanos, pollo, lechuga, fresa, pastas, queso, pan, aceite, mantequilla, patatas, cacahuets y huevos.</b></p>		<p>utilizarlo forzosamente, ya que el niño/a puede seguir colocando alimentos, pero si se activara el programa presentaría la solución definitiva.</p> <p>Debe haber también, entonces, el botón “Volver a jugar” que permitirá comenzar después de haber visto la solución completa, o sin necesidad de ello, sólo porque el alumno/a así lo desee.</p> <p>Una flecha de avance para pasar a la escena principal (escena 1) </p> <p>Colocaremos un contador de intentos, aciertos y errores de los diseñados por los compañeros de diseño gráfico (bien gráfico o numérico) que esté colocado de forma que ocupe el menor espacio posible de la pantalla y no interfiera la lectura de los datos a trabajar. Los datos de aciertos, errores e intentos aparecerán gráficamente en la estadística final que se obtendría al finalizar el OA y a los que se accede desde la página principal y que es una flecha que indica <b>ver resultados</b>.</p>
--	--	--

Estos dibujos (sin su texto) deben permitir ser arrastrados y colocados oportunamente en su sitio. Si el niño/a lo coloca en otro sector al que no corresponde el programa no debe permitírsele y devolvería el dibujo al sitio inicial.

Botón “ver solución”. ☐



Botón “Volver a jugar”. ☐

Colocaremos un contador de intentos, aciertos y errores de los diseñados por los compañeros de diseño gráfico (bien gráfico o numérico) que esté colocado de forma que ocupe el menor espacio posible de la pantalla y no interfiera la lectura de los datos a trabaja. Estos datos aparecerán también en la estadística final a la que se accede desde la página principal y que es una flecha que indica **ver resultados**.

Una flecha de avance para pasar a la escena principal. 

Elementos gráficos a incluir y características.	Elementos sonoros. (Duración y características).	Escena nº 3.
<p>Ayuda: <b>Viejo Mago</b>. Si se activa abrirá una nueva ventana por delante de la zona de actividad, menor que aquella, que permanecerá abierta mientras esté el ratón sobre el Mago.</p> <p>El texto será el siguiente:</p> <p>Sabes ya que definimos <b>dieta</b> como el conjunto de alimentos que tomamos habitualmente.</p> <p>También has aprendido que la <b>dieta</b> debe ser <b>suficiente y equilibrada</b>.</p> <p>Ahora, gracias a la “<b>Pirámide de los alimentos</b>”, te darás cuenta que debes tomar más cantidad de alimentos de unos grupos que de otros.</p> <p>Observa como en la parte o piso bajo de la pirámide están los alimentos que debes tomar en mayor cantidad y si subes piso a piso van apareciendo otros que debes tomar en cantidades más pequeñas hasta llegar a la cima de la pirámide.</p> <p>Así verás como en la base de tu dieta deberían estar los alimentos de origen vegetal de todo tipo, completada con un consumo menor de productos lácteos, cárnicos y pequeñas cantidades de aceite y grasas.</p> <p><b>Ahora sólo debes colocar, arrastrando, cada alimento hasta la zona que corresponda. Fíjate en las <u>cantidades</u>.</b></p> <p>En el centro de la pantalla aparecerá la pirámide de los alimentos, dividida en cuatro alturas y, a su vez, el segundo y tercer piso dividido en dos partes del siguiente modo:</p> <div data-bbox="114 1198 423 1410" style="border: 1px solid black; height: 133px; width: 138px; margin: 10px 0;"></div> <p>Asociados llevarán los textos que aparecen en la pirámide anterior: base de la pirámide: <b>Cereales</b>. Primer piso: <b>Verduras</b> a un lado y <b>Frutas</b> al otro.</p>		<p>En la parte superior aparecerá un texto que dirá: <b>LA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS</b>. Nuestro Viejo Mago servirá de ayuda y si se solicita, dará la siguiente información: Sabes ya que definimos <b>dieta</b> como el conjunto de alimentos que tomamos habitualmente.</p> <p>También has aprendido que la <b>dieta</b> debe ser <b>suficiente y equilibrada</b>.</p> <p>Ahora, gracias a la “<b>Pirámide de los alimentos</b>”, te darás cuenta que debes tomar más cantidad de alimentos de unos grupos que de otros.</p> <p>Observa como en la parte o piso bajo de la pirámide están los alimentos que debes tomar en mayor cantidad y si subes piso a piso van apareciendo otros que debes tomar en cantidades más pequeñas hasta llegar a la cima de la pirámide.</p> <p>Así verás como en la base de tu dieta deberían estar los alimentos de origen vegetal de todo tipo, completada con un consumo menor de productos lácteos, cárnicos y pequeñas cantidades de aceite y grasas.</p> <p><b>Ahora sólo debes colocar, arrastrando, cada alimento hasta la zona que corresponda. Fíjate en las <u>cantidades</u>.</b></p> <p>En el centro de la pantalla aparecerá la pirámide de los alimentos, dividida en cuatro alturas y, a su vez, el segundo y tercer piso dividido en dos partes del siguiente modo:</p> <p>Asociados llevarán los textos que aparecen en la pirámide anterior: base de la pirámide: <b>Cereales</b>. Primer piso: <b>Verduras</b> a un lado y <b>Frutas</b> al otro. Tercer piso: <b>Leche y derivados</b> a un lado y</p>



<p>Tercer piso: <b>Leche y derivados</b> a un lado y <b>Carnes, pescados, huevos...</b> al otro. Vértice del triángulo: <b>Grasas, aceites y dulces.</b></p> <p>En la parte baja de la pantalla aparecerán 16 imágenes de alimentos, cada una llevará debajo su nombre para facilitar cualquier duda sobre el propio dibujo. Corresponden a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zanahoria, pescado, tomate, leche, plátanos, pollo, lechuga, fresa, queso, pan, aceite y huevos (se reutilizan de la escena anterior, de la que desaparecen 4 elementos)</b></li> <li>• <b>Naranja, caja de cereales, cuenco con arroz, palomitas o mazorca de maíz (son los cuatro elementos nuevos que sustituyen a los desaparecidos). Los textos sólo dirán el nombre del alimento: naranja, cereales, arroz y maíz.</b></li> </ul> <p>Estos dibujos deben permitir ser arrastrados y colocados oportunamente en su sitio. Si el niño/a lo coloca en otra zona a la que no corresponde el programa no debe permitírsele y devolvería el dibujo al sitio inicial.</p> <p>Botón “ver solución” después de haber clicado 24 veces.</p> <p>Botón “Volver a jugar”. Que permitirá comenzar después de haber visto la solución completa, o sin necesidad de ello, sólo por que el alumno/a así lo desee.</p> <p>Colocaremos un contador de intentos, aciertos y errores de los diseñados por los compañeros de diseño gráfico (bien gráfico o numérico) que esté colocado de forma que ocupe el menor espacio posible de la pantalla y no interfiera la lectura de los datos a trabajar. Los datos de aciertos, errores e intentos aparecerán gráficamente en la estadística final que se obtendría al finalizar el OA y a los que se accede desde la página principal y que es una flecha que indica <b>ver resultados</b>.</p> <p>Una flecha de avance para pasar a la escena principal (escena 1). </p>		<p><b>Carnes, pescados, huevos...</b> al otro. Vértice del triángulo: <b>Grasas, aceites y dulces.</b></p> <p>En la parte baja de la pantalla aparecerán 16 imágenes de alimentos, cada una llevará debajo su nombre para facilitar cualquier duda sobre el propio dibujo. Corresponden a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zanahoria, pescado, tomate, leche, plátanos, pollo, lechuga, fresa, pastas, queso, pan, y aceite. (se reutilizan de la escena anterior, de la que desaparecen 4 elementos)</b></li> <li>• <b>Naranja, caja de cereales, cuenco con arroz, palomitas o mazorca de maíz (son los cuatro elementos nuevos que sustituyen a los desaparecidos). Los textos sólo dirán el nombre del alimento: naranja, cereales, arroz y maíz.</b></li> </ul> <p>Estos dibujos deben permitir ser arrastrados y colocados oportunamente en su sitio. Si el niño/a lo coloca en otra zona a la que no corresponde el programa no debe permitírsele y devolvería el dibujo al sitio inicial.</p> <p>Se incluirá el botón “ver solución” después de haber clicado 24 veces. No implicaría que hubiera que utilizarlo forzosamente, ya que el niño/a puede seguir colocando alimentos, pero si se activara el programa presentaría la solución definitiva.</p> <p>Debe haber también, entonces, el “Volver a jugar”. Que permitirá comenzar después de haber visto la solución completa o, sin necesidad de ello, sólo por que el alumno/a así lo desee.</p> <p>Colocaremos un contador de intentos, aciertos y errores de los diseñados por los compañeros de diseño gráfico (bien gráfico o numérico) que esté colocado de forma que ocupe el menor espacio posible de la pantalla y no interfiera la lectura de los datos a trabajar. Los datos de aciertos, errores e intentos aparecerán gráficamente en la estadística final que se obtendría al finalizar el OA y a los que se accede desde la página principal y que es una flecha que indica <b>ver resultados</b>.</p> <p>Una flecha de avance para pasar a la escena principal (escena 1) </p>
--	--	---

Elementos gráficos a incluir y características.	Elementos sonoros. (Duración y características).	Escena nº 4.
<p>Ayuda: <b>Viejo Mago</b>. Si se activa abrirá una nueva ventana por delante de la zona de actividad, menor que aquella, que permanecerá abierta mientras esté el ratón sobre el Mago.</p> <p>El texto será el siguiente:</p> <p>Las necesidades alimenticias varían según la edad que tengan las personas, su trabajo, las actividades físicas que realicen, etc. Tú mismo no comes igual que cuando tenías unos pocos meses.</p> <p>Ahora te encuentras en una fase de desarrollo en la que creces rápido y realizas bastantes actividades, por esto a la hora de confeccionar tu “Menú equilibrado” para un día cualquiera de tu vida, te hago algunas recomendaciones y te doy alguna información que puede ayudarte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La energía que nos aportan los alimentos se miden en Kilocalorías, pero en lenguaje normal se llaman <b>calorías</b>. Algunos grupos de alimentos ( por ejemplo el 6 y el 7) aportan más calorías, a igualdad de cantidad, que los demás.</li> <li>• Para tu edad no estaría mal un menú de <b>2.300 calorías</b>. Te permitiré que el que hagas se encuentre entre 2.000 y 2.600 calorías.</li> <li>• Toma de todos los grupos de alimentos pero en las cantidades que te aconseja la “<b>Pirámide de los alimentos</b>”.</li> <li>• Debes tomar fruta al menos dos veces al día. Una de ellas debería ser preferentemente <b>cítrica</b> (naranja por ejemplo). La fruta aporta muchas <b>vitaminas</b> para regular tu organismo y, aunque sean dulces, no aportan calorías en exceso. Si haces un zumo en casa debes tomarlo enseguida para que no pierda las vitaminas.</li> </ul>		<p>En la parte superior aparecerá un texto que dirá: <b>Elabora un “Menú equilibrado”</b>.</p> <p>Ayuda: <b>Viejo Mago</b>. Si se activa abrirá una nueva ventana por delante de la zona de actividad, menor que aquella, que permanecerá abierta mientras esté el ratón sobre el Mago.</p> <p>El texto será el siguiente:</p> <p>Las necesidades alimenticias varían según la edad que tengan las personas, su trabajo, las actividades físicas que realicen, etc. Tú mismo no comes igual que cuando tenías unos pocos meses.</p> <p>Ahora te encuentras en una fase de desarrollo en la que creces rápido y realizas bastantes actividades, por esto a la hora de confeccionar tu “Menú equilibrado” para un día cualquiera de tu vida, te hago algunas recomendaciones y te doy alguna información que puede ayudarte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La energía que nos aportan los alimentos se miden en Kilocalorías, pero en lenguaje normal se llaman <b>calorías</b>. Algunos grupos de alimentos ( por ejemplo el 6 y el 7) aportan más calorías, a igualdad de cantidad, que los demás.</li> <li>• Para tu edad no estaría mal un menú de <b>2.300 calorías</b>. Te permitiré que el que hagas se encuentre entre 2.000 y 2.600 calorías.</li> <li>• Toma de todos los grupos de alimentos pero en las cantidades que te aconseja la “<b>Pirámide de los alimentos</b>”.</li> <li>• Debes tomar fruta al menos dos veces al día. Una de ellas debería ser preferentemente <b>cítrica</b> (naranja por ejemplo). La fruta aporta muchas <b>vitaminas</b> para regular tu organismo y, aunque sean dulces, no aportan calorías en exceso. Si haces un zumo en casa debes tomarlo enseguida para que no pierda las vitaminas.</li> <li>• La leche y derivados lácteos además de aportarte energía son imprescindibles, en la etapa de crecimiento en que te encuentras, por su contenido en calcio que es fundamental para tus huesos. Deberás tomar al menos dos raciones al día.</li> <li>• No abuses de las grasas, sobre todo las de origen animal.</li> <li>• Elige alimentos adecuados a la hora y comida del día. Por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ El desayuno es una comida muy importante a la que solemos hacer poco caso. Después de la larga noche de sueño, tu cuerpo necesita recuperar fuerzas para estar en forma toda la mañana. Levántate con tiempo suficiente para desayunar tranquilamente y toma alimentos variados procurando no consumir bebidas estimulantes como té o café.</li> <li>○ La comida más importante debe ser la del mediodía y en ella podremos tomar mayor cantidad de alimentos. Cuida de no hacer ejercicios violentos después de comer.</li> <li>○ En la cena no conviene tomar carnes y alimentos pesados, es preferible comer ligeramente. Acuéstate temprano para descansar lo suficiente.</li> </ul> </li> </ul> <p>¡Ánimo! Y manos a la obra. Arrastra las raciones que consideres oportuna hasta el menú.</p>

- La leche y derivados lácteos además de aportarte energía son imprescindibles, en la etapa de crecimiento en que te encuentras, por su contenido en calcio que es fundamental para tus huesos. Deberás tomar al menos dos raciones al día.
- No abuses de las grasas, sobre todo las de origen animal.
- Elige alimentos adecuados a la hora y comida del día. Por ejemplo:
  - El desayuno es una comida muy importante a la que solemos hacer poco caso. Después de la larga noche de sueño, tu cuerpo necesita recuperar fuerzas para estar en forma toda la mañana. Levántate con tiempo suficiente para desayunar tranquilamente y toma alimentos variados procurando no consumir bebidas estimulantes como té o café.
  - La comida más importante debe ser la del mediodía y en ella podremos tomar mayor cantidad de alimentos. Cuida de no hacer ejercicios violentos después de comer.
  - En la cena no conviene tomar carnes y alimentos pesados, es preferible comer ligeramente. Acuéstate temprano para descansar lo suficiente.

¡Ánimo! Y manos a la obra. Arrastra las raciones que consideres oportuna hasta el menú.

En la parte izquierda de la pantalla aparecerá un listado de platos “modelo” con la indicación de las calorías correspondientes, que el niño deberá ir eligiendo y arrastrando hasta el menú de la derecha. Al lado derecho está el Menú que debe cumplimentar el niño/a arrastrando los platos “modelo” que selecciona en el listado de la izquierda. Este Menú se encuentra dividido en cinco zonas destinadas al **desayuno, almuerzo (hora del bocadillo), comida principal, merienda (a media tarde) y cena**. Deberá tener programada la posibilidad de que el propio ordenador vaya realizando la suma de las calorías aportadas por cada alimento que toma el alumno/a. El modelo de ejemplo podría ser el siguiente.

Aquí tienes la “Carta Menú” de nuestro Restaurante.  
Elige bien y ¡buen provecho!

Plato	Calorías
Zumo de fruta natural.....	70
Vaso de leche.....	125
Vaso de leche con cacao.....	185
Vaso de leche con cereales.....	160
Plátano (unidad).....	122
Naranja (unidad).....	46
Manzana (unidad).....	58
Pan con mantequilla.....	200
Pan con chocolate.....	330
Galletas María.....	110
Pastelitos de bollería.....	325
Bocadillo de embutidos.....	300
Sándwich de jamón y queso.....	340
Agua.....	0
Refrescos.....	160
Pan.....	120
Ensalada aliñada (tomate y lechuga).....	90
Gazpacho.....	190
Sopa de fideos.....	210
Sopa de tomate.....	88
Macarrones con tomate frito.....	296
Espaguetis con atún.....	350
Lentejas.....	235
Garbanzos.....	350
Judías blancas (frijoles).....	268
Paella.....	350
Filete de cerdo.....	350
Pollo asado.....	200
Temera guisada.....	250
Huevo frito.....	108
Tortilla francesa (1 huevo).....	104
Merluza.....	125
Pescado azul frito.....	185
Alcachofas hervidas.....	60
Patatas fritas.....	328
Pisto.....	145
Albóndigas.....	348
Hamburguesas.....	600
Yogur natural.....	138
Queso fresco.....	131
Queso curado.....	188

**Menú equilibrado** Calorías.

**Desayuno:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Almuerzo: (Hora del bocadillo)**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Comida principal:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Merienda: (A media tarde)**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Cena:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Total calorías menú: \_\_\_\_\_

Cerrar pantalla completa ▾

El programa informático debe permitir ir viendo la suma “Total calorías menú” según va colocando alimentos.

Colocaremos un botón de “Menú terminado”  que indicaría al programa que el niño/a ha terminado la confección del mismo.

Cuando se active el botón “Menú terminado” el Viejo Mago tendrá que ofrecer distintas informaciones de acuerdo con los siguientes criterios:

1.- El niño/a debe tomar alimentos de todos los grupos. Si no lo hace, el Viejo Mago dirá: **Repasa tu**

En la parte izquierda de la pantalla aparecerá un listado de platos “modelo” que habrá que ir eligiendo y arrastrando al menú que confecciona el niño/a.

Al lado derecho está el Menú que debe cumplimentar el niño/a arrastrando los platos “modelo” que selecciona en el listado de la izquierda. Este Menú se encuentra dividido en cinco zonas destinadas al desayuno, almuerzo (hora del bocadillo), comida principal, merienda (a media tarde) y cena. Deberá tener programada la posibilidad de que el propio ordenador vaya realizando y haciendo visible la suma de las calorías aportadas por cada alimento que toma el alumno/a.

Los platos “modelo” y texto encabezado son los siguientes :

**Aquí tienes la “Carta Menú” de nuestro Restaurante. Elige bien y ¡buen provecho!**

	Calorías	GRUPOS
Zumo de fruta natural.....	70	5
Vaso de leche.....	125 “	1
Vaso de leche con cacao.....	185 “	1 y 6
Vaso de leche con cereales..	160 “	1 y 6
Plátano (unidad).....	122 “	5
Naranja (unidad).....	46 “	5
Manzana (unidad).....	58 “	5
Pan con mantequilla.....	200 “	6 y 7
Pan con chocolate.....	330 “	6
Galletas María.....	110 “	6
Pastelitos de bollería.....	325 “	6 y 7
Bocadillo de embutidos.....	300 “	2 y 6
Sándwich de jamón y queso.	340 “	1, 2 y 6
Agua.....	0 “	
Refrescos.....	160 “	6
Pan.....	120 “	6
Ensalada aliñada (tomate y lechuga).	90 “	4 y 7
Gazpacho.....	190 “	4, 6 y 7
Sopa de fideos.....	210 “	6 y 7
Sopa de tomate.....	88 “	4, 6 y 7
Macarrones con tomate frito.	296 “	4, 6 y 7
Espaguetis con atún.....	350 “	2, 6 y 7
Lentejas.....	235 “	2, 3, 4, 6 y 7
Garbanzos.....	350 “	2, 3, 4, 6 y 7

**menú te faltan alimentos de algún grupo.**


2.- El niño/a debe tomar leche o derivados al menos 2 veces al día. Si no lo hace, el Viejo Mago dirá: **La leche y sus derivados son muy importantes para la formación de tus huesos. Debes tomar al menos dos raciones al día. Modifica tu menú**


3.- El niño/a debe tomar frutas al menos 2 veces al día. Si no lo hace, el Viejo Mago dirá: **Tomar fruta es muy importante para tu salud. Debes tomarla al menos dos veces al día. Modifica tu menú.**

4.- El aporte total de calorías debe estar dentro de unos límites, que en estas edades podemos establecer entre 2.000 y 2.500 calorías. Si el menú confeccionado por el alumno/a está por debajo de 2.000 calorías, el Viejo Mago dirá: **Debes aportar a tu cuerpo un poco más de calorías. Las necesitas porque sé que estás creciendo y haces mucho ejercicio. Modifica tu menú.**

5.- Si el menú confeccionado por el alumno/a está por encima de 2.500 calorías, el Viejo Mago dirá: **Debes aportar a tu cuerpo un poco menos de calorías. Aunque sé que estás creciendo y haces mucho ejercicio, no debes dar a tu organismo más calorías de las que consumes. Modifica tu menú.**

Cuando haya conseguido realizar un Menú equilibrado el Viejo Mago que dirá: **Muy bien. Has conseguido un menú equilibrado. Puedes continuar.**

Una flecha de avance para pasar a la escena principal (escena 1) 

Un botón de “Volver a jugar”. 

Este botón tiene como objetivo que el alumno repita libremente la actividad por gusto y/o refuerzo. Por lo tanto no se activará ni por tiempo ni por errores.



Los datos de errores e intentos aparecerán en un contador de intentos, aciertos y errores de los diseñados por los compañeros de diseño gráfico (bien gráfico o numérico) que esté colocado de forma que ocupe el menor espacio posible de la pantalla y no interfiera la lectura de los datos a trabajar. Los datos de aciertos, errores e intentos aparecerán también en la estadística final que se obtendrá al finalizar el OA y a los que se accede desde la página principal y que es una flecha que indica **ver resultados**.



No contamos aciertos o errores puntuales, consideraremos error cada vez que el mago le haga alguno de los 5 comentarios anteriormente reseñados y acierto sólo puede ser uno, es decir cuando el mago le felicite por haber realizado un menú equilibrado.

Para que el programa informático sea capaz de dar respuesta a las soluciones sobre calorías (respuestas 4 y 5 del Viejo Mago), ya se indica visualmente al niño en cada alimento el número de calorías aproximadas de una ración modelo.

Para que el programa informático sea capaz de dar las respuestas 1, 2 y 3 (Viejo Mago) deberá tener en cuenta el grupo o grupos con los que está asociado cada alimento. Estos Grupos los indico en la tabla de alimentos pero no deben ser visibles para el niño/a, no aparecerán en pantalla. Hemos de considerar que si el niño/a toma un plato de legumbres secas (garbanzos, lentejas, judías blancas) ha cubierto los grupos 2, 3, 4, 6 y 7 dadas las cualidades plásticas, reguladoras y energéticas de estos alimentos.

<p>Judías blancas (frijones)..... 268 “ 2, 3, 4, 6 y 7</p> <p>Paella..... 350 “ 2, 6 y 7</p> <p>Filete de cerdo..... 350 “ 2 y 7</p> <p>Pollo asado..... 200 “ 2 y 7</p> <p>Ternera guisada..... 250 “ 2, 3 y 7</p> <p>Huevo frito..... 108 “ 2 y 7</p> <p>Tortilla francesa (1 huevo).... 104 “ 2 y 7</p> <p>Merluza ..... 125 “ 2 y 7</p> <p>Pescado azul frito..... 185 “ 2 y 7</p> <p>Alcachofas hervidas..... 60 “ 4</p> <p>Patatas fritas..... 328 “ 3 y 7</p> <p>Pisto..... 145 “ 4 y 7</p> <p>Albóndigas..... 348 “ 2 y 6</p> <p>Hamburguesas..... 600 “ 2, 4, 6 y 7</p> <p>Yogur natural..... 138 “ 1</p> <p>Queso fresco..... 131 “ 1</p> <p>Queso curado..... 188 “ 1</p> <p>El programa informático debe permitir ir viendo la suma “Total calorías menú” según va colocando alimentos.</p> <p>Colocaremos un botón de “Menú terminado” que indicaría al programa que el niño/a ha terminado la confección del mismo.</p> <p>Cuando se active el botón “Menú terminado” el Viejo Mago tendrá que ofrecer distintas informaciones de acuerdo con los siguientes criterios:</p> <p>1.- El niño/a debe tomar alimentos de todos los grupos. Si no lo hace, el Viejo Mago dirá: <b>Repasa tu menú te faltan alimentos de algún grupo.</b></p> <p>2.- El niño/a debe tomar leche o derivados al menos 2 veces al día. Si no lo hace, el Viejo Mago dirá: <b>La leche y sus derivados son muy importantes para la formación de tus huesos. Debes tomar al menos dos raciones al día. Modifica tu menú</b></p> <p>3.- El niño/a debe tomar frutas al menos 2 veces al día. Si no lo hace, el Viejo Mago dirá: <b>Tomar fruta es muy importante para tu salud. Debes tomarla al menos dos veces al día. Modifica tu menú.</b></p> <p>4.- El aporte total de calorías debe estar dentro de unos límites, que en estas edades podemos</p>		
---	--	--

<p>establecer entre 2.000 y 2.500 calorías. Si el menú confeccionado por el alumno/a está por debajo de 2.000 calorías, el Viejo Mago dirá: <b>Debes aportar a tu cuerpo un poco más de calorías. Las necesitas porque sé que estás creciendo y haces mucho ejercicio. Modifica tu menú.</b></p> <p>Si el menú confeccionado por el alumno/a está por encima de 2.500 calorías, el Viejo Mago dirá: <b>Debes aportar a tu cuerpo un poco menos de calorías. Aunque sé que estás creciendo y haces mucho ejercicio, no debes dar a tu organismo más calorías de las que consumes porque podrías engordar demasiado. Modifica tu menú.</b></p> <p>Cuando haya conseguido realizar un Menú equilibrado el Viejo Mago que dirá: <b>Estupendo. Puedes continuar.</b></p> <p>Un botón de “Volver a jugar”. </p> <p>Los datos de errores e intentos aparecerán en un contador de intentos, aciertos y errores de los diseñados por los compañeros de diseño gráfico (bien gráfico o numérico) que esté colocado de forma que ocupe el menor espacio posible de la pantalla y no interfiera la lectura de los datos a trabajar. Los datos de aciertos, errores e intentos aparecerán también en la estadística final que se obtendrá al finalizar el OA y a los que se accede desde la página principal y que es una flecha que indica <b>ver resultados</b>.</p> <p>No contamos aciertos o errores puntuales, consideraremos error cada vez que el mago le haga alguno de los 5 comentarios anteriormente reseñados y acierto sólo puede ser uno, es decir cuando el mago le felicite por haber realizado un menú equilibrado.</p> <p>Para que el programa informático sea capaz de dar respuesta a las soluciones sobre calorías (respuestas 4 y 5 del Viejo Mago), ya se indica visualmente al niño en cada alimento el número de calorías aproximadas de una ración modelo..</p> <p>Una flecha de avance para pasar a la escena principal (escena 1) </p>		
---	--	--

Elementos gráficos a incluir y características.	Elementos sonoros. (Duración y características).	Escena nº 5.
<p>Viejo Mago servirá de ayuda y, si se le solicita, dará la siguiente información: <b>Trabaja como un buen detective poniendo mucha atención a las pistas. Pincha con el ratón sobre la solución que creas oportuna y continúa hasta resolver cada caso.</b></p> <p>Un dibujo estático o gif sencillo que permanecería a lo largo de las distintas pantallas que componen cada caso de investigación. Podrían ser los siguientes:</p> <p>Caso 1. <b>Mi tío José</b> → El cuerpo de un señor detrás de una mesa con papeles.  Caso 2. <b>El ciclista profesional</b> → Un ciclista sobre su bicicleta.  Caso 3. <b>El baño</b> → Una piscina.  Caso 4. <b>Este verano.</b> → Una sombrilla en la playa.  Caso 5. <b>Mi amiga Inés</b> → Una joven desayunando.</p> <p>Colocaremos un contador de intentos, aciertos y errores de los diseñados por los compañeros de diseño gráfico (bien gráfico o numérico) que esté colocado de forma que ocupe el menor espacio posible de la pantalla y no interfiera la lectura de los datos a trabajar. Los datos de aciertos, errores e intentos aparecerán gráficamente en la estadística final que se obtendría al finalizar el OA y a los que se accede desde la página principal y que es una flecha que indica <b>ver resultados</b>.</p> <p>Una flecha de avance para pasar a la escena principal (escena 1) </p>		<p>Nuestro Viejo Mago servirá de ayuda y, si se le solicita, dará la siguiente información: <b>Trabaja como un buen detective poniendo mucha atención a las pistas. Pincha con el ratón sobre la solución que creas oportuna y continúa hasta resolver cada caso.</b></p> <p>Aparecerá una página con el fondo de color distinto para cada uno de los 5 “casos a resolver”. Cada caso está compuesto por un texto de tipo informativo, una pregunta y dos posibles soluciones. El texto de las soluciones debe ser activo y al pinchar con el ratón sobre él pueden suceder dos cosas:</p> <p>* Si la respuesta es la correcta, aparecerá una nueva pantalla que vuelve a mostrarnos un texto informativo, una pregunta y dos posibles soluciones.  * Si la respuesta no es la correcta, aparecerá una nueva pantalla que nos dará un texto informativo y una flecha (activa) que nos permitirá retroceder a la página anterior.</p> <p>Siguiendo este esquema el niño/a deberá llegar a encontrar la solución al “caso” planteado.</p> <p>Cada “caso” llevará un color de fondo idéntico para cada pantalla de ese caso y distinto a las pantallas del siguiente. En la parte superior de las páginas podremos colocar un dibujo pequeño, alegórico a cada “caso”, que permanecería inalterable durante todas las pantallas del desarrollo del “caso” y que podría ser del siguiente modo:</p> <p>Caso 1. <b>Mi tío José.</b> ..... <b>El cuerpo de un señor detrás de una mesa con papeles.</b>  Caso 2. <b>El ciclista profesional.</b>..... <b>Un ciclista sobre su bicicleta.</b>  Caso 3. <b>El baño.</b>..... <b>Una piscina.</b>  Caso 4. <b>Este verano.</b>..... <b>Una sombrilla en la playa.</b>  Caso 5. <b>Mi amiga Inés.</b>..... <b>Una joven desayunando.</b></p> <p><b>Los texto y saltos de pantallas serán los siguientes:</b></p> <p><b>RESUELVE EL CASO.</b>  <b>Caso 1.- Mi tío José.</b></p> <p>Mi tío José trabaja en una oficina y como vive lejos de su trabajo suele comer fuera de casa. Me ha comentado que tiene un serio problema con su ropa.</p> <p><b>¿Qué crees que le pasará a mi tío José?</b></p> <p>a.- La lavadora no le funciona y tiene toda la ropa sucia.  b.- Ha engordado mucho y la ropa le ha quedado pequeña.</p> <hr/> <p>Si elige la opción a.- ¡Ya quisiera él! Su lavadora es nueva y no da ningún problema.</p> <p> Atrás.</p>

Si elige la opción b.- ¡Si señor, eres un buen investigador! A pesar de madrugar cada día y tener que estar fuera de casa mucho tiempo había engordado bastante.

**¿Por qué crees que se había puesto tan obeso?**

a.- Porque su trabajo engorda.

b.- Porque su alimentación no era la correcta.

Si elige la opción a.- ¡Cuidado! No creas que el trabajar en una oficina engorda. El motivo debe ser otro.

⬅ Atrás.

Si elige la opción b.- ¡Perfecto! Es que mi tío no sabe mucho de alimentación sana.

**¿Qué alimentos suele comer durante la semana?**

a.- Alimentos ricos en grasas y azúcares como chorizo, dulces, pizzas y hamburguesas.

b.- Alimentos ricos en vitaminas, proteínas y minerales como legumbres, verdura, pescado y frutas.

Si elige la opción a.- ¡Efectivamente! Mi tío abusa de este tipo de comidas que en realidad le aportan muchas más calorías de las que consume y las almacena en el cuerpo engordándole.

⬅ **¿Qué alimentos debería entonces tomar durante la semana?**

Si elige la opción b.- ¡De acuerdo! Pero por desgracia no tomó esos alimentos, que son los que realmente necesitaba. Su trabajo no requiere de mucha actividad física y debería comer con moderación y, por lo tanto, tener una alimentación sana en la que abunden alimentos ricos en vitaminas, proteínas y minerales, tales como verduras, legumbres, pescados y frutas, y sin abusar en la cantidad de los mismos. (Para volver a la escena inicial)

⬅

RESUELVE EL CASO.

**Caso 2.- El ciclista profesional.**

Nuestro ciclista ha marchado muy bien durante toda la etapa pero al llegar al puerto de montaña se ha bajado de la bicicleta y no ha llegado a meta.

**¿Qué crees que puede haberle pasado?**

a.- Se bajó para contemplar mejor el paisaje.



b.- Se sintió agotado y sin fuerzas para seguir.

---

Si elige la opción a.- ¡Pero cómo! Aunque a nuestro amigo le encante el paisaje, un ciclista profesional no deja una carrera por eso.

← Atrás

---

Si elige la opción b.- ¡Perfecto! Cuando se bajó de la bicicleta comentó que se sentía agotado y que no tenía ya fuerzas para terminar la etapa.

**¿Por qué crees que a pesar de tanto entrenamiento no pudo terminar la etapa?**

a.- Porque no había hecho ejercicios de calentamiento.

b.- Porque no se había alimentado correctamente.

---

Si elige la opción a.- ¡Piensa un poco! No puede ser este el motivo porque, en todo caso, si no hubiera realizado ejercicios de calentamiento podría haber sufrido algún tirón muscular o algo parecido al principio de la carrera, pero recuerda que abandona casi al final.

← Atrás.

---

Si elige la opción b.- ¡Estupendo! Piensa y responde.

**¿Qué alimentos pudo tomar el ciclista antes de la carrera?**

a.- Alimentos que nos ayudan a crecer y vitaminas como huevos cocidos, leche y fruta.

b.- Alimentos que nos aportan energía como mermeladas, tostadas con mantequilla, zumos azucarados y pastas.

---


Si elige la opción a.- Efectivamente. Nuestro ciclista tomó esos alimentos que en realidad no necesitaba para esta actividad. Tomó huevos cocidos, leche y fruta que ayudan a crecer y a regular las funciones del organismo pero aportan poca energía.

← **¿Qué alimentos debería haber tomado entonces el ciclista?**

---

Si elige la opción b.- No. Nuestro ciclista no tomó esos alimentos que en realidad eran los que necesitaba. Debería haber tomado alimentos de los grupos 6 y 7:

Por ejemplo tostadas con mantequilla, zumos azucarados, pastas o mermelada, que son alimentos que nos proporcionan mucha energía y eso es lo que necesitaba en ese momento.

 (Para volver a la escena inicial)

RESUELVE EL CASO.

**Caso 3.- El baño.**

Juan se ha puesto muy malo, con vómitos y mareado mientras se bañaba. El socorrista ha tenido que sacarlo de la piscina y atenderle.

**¿Qué crees que puede haberle pasado?**

- a.- Ha querido gastar una broma a sus amigos.
- b.- Ha sufrido una lipotimia.

---

Si elige opción a.- No. Juan es un chico muy serio y no le gusta gastar bromas pesadas. Además tiene la cara muy blanca y no es capaz de mantenerse en pie.

 Atrás.

---

Si elige la opción b.- Muy bien. Le ha dado una lipotimia posiblemente porque ha sufrido un corte de digestión.

¿Por qué crees que habrá sufrido este corte de digestión?

- a.- Porque no había comido nada en todo el día.
- b.- Porque se metió en el agua fría poco después de haber comido.


---

Si elige la opción a.- ¡Pero qué me dices! Si el pobre Juan no comió nada en todo el día no podía estar haciendo la digestión de ningún alimento.

 Atrás.

---

Si elige la opción b.- Muy bien. Acabas de descubrir lo que le pasó a Juan. Recuerda que después de las comidas hay que reposar y no realizar ejercicios violentos ni bañarnos en las dos horas siguientes a la ingestión de alimentos.

 (Para volver a la escena inicial)

RESUELVE EL CASO.

#### Caso 4.- Este verano.

Este verano fuimos de vacaciones y, aunque comía bien, llevaba tres días con molestias en el aparato digestivo y no podía defecar. Fuimos al médico y...

¿Qué consejo me daría?

- a.- Tomar una dieta a base de pescado blanco, bastante carne y mucho producto lácteo.
- b.- Tomar una dieta basada en alimentos vegetales como frutas, verduras y legumbres.

Si elige la opción a.- ¡Cuidado! Así no sólo no me solucionas el problema sino que puedes empeorarlo. El médico me explicó que necesitaba una dieta rica en fibra. Aunque la fibra no la podemos digerir, y por tanto no nos aporta nutrientes, es muy importante para ayudar a transportar los residuos de los alimentos a través del aparato digestivo.

⇐ ¿Qué alimentos debería entonces tomar para curar mi estreñimiento?

Si elige la opción b.- ¡Perfecto! Me siento tranquilo por tu consejo. El médico me recomendó que tomara productos de origen vegetal que son muy ricos en fibras. Aunque la fibra no la podemos digerir y por tanto no nos aporta nutrientes es muy importante para ayudar a transportar los residuos de los alimentos a través del aparato digestivo y así evitar el estreñimiento.

**Además ¿qué otras cosas me recomendó?**

- a. Que como estoy de vacaciones me quede todo el día tumbado en el sofá descansando.
- b. Que haga mucho ejercicio y tome bastante agua.

Si elige la opción a.- ¡No!, de ningún modo, con mi edad lo que hay que hacer es moverse mucho. El doctor me recomendó que hiciera ejercicio y bebiera bastante agua.

⇐ ¿Qué recomendación me daría entonces el doctor?

Si elige la opción b.- ¡Estupendo! Has descubierto que ingerir mucho líquido, hacer ejercicio y tomar una dieta rica en fibras es la solución a mi problema.

⇐ (Para volver a la escena inicial)

RESUELVE EL CASO.

### **Caso 5.- Mi amiga Inés.**

Como cada mañana Inés está más activa después de tomar su zumo de fruta y su bocadillo a la hora del recreo. Antes se la nota cansada y sin ganas de trabajar.

#### **¿Por qué crees que le pasará esto a Inés?**

- a.- Porque a Inés no le gusta la Escuela. Es muy “pasota”.
- b.- Porque no desayuna correctamente antes de ir al Colegio.

---

Si elige la opción a.- ¡No! A Inés la conozco muy bien y tiene interés por aprender en la Escuela.

 Atrás.

---

Si elige la opción b.- ¡Muy bien! Era evidente que al no haber desayunado nada o muy poco, no tenía la energía suficiente para desarrollar su trabajo escolar.

#### **¿Qué consejos le daba a Inés cada mañana su madre?**

- a.- Que se marchará rápidamente y sin desayunar al Colegio.
- b.- Que se siente tranquilamente y desayune correctamente.

---

Si elige la opción a.- ¡No! ¡De ninguna manera! Su madre sabe perfectamente que Inés debe tomar los alimentos que le aporten la energía para trabajar durante la mañana en el Colegio.

 Atrás.

---


Si elige la opción b.- ¡Muy bien! La madre de Inés, como todas las madres, siempre dan buenos consejos. Por eso le pide a su hija que se siente tranquilamente y desayune antes de ir al Colegio.



#### **¿Por qué crees que Inés no hace caso a su madre?**

- a.- Porque Inés dice que a esa hora no es capaz de comer nada.
- b.- Porque no se levanta con el tiempo suficiente y siempre tiene prisas.

---

Si elige la opción a.- Puede ser, pero si, poco a poco, se acostumbra a tomar alimentos a esas horas seguro que se habitúa. Es cuestión de proponérselo ya que esta comida es muy importante.

 Atrás.

		<hr/> <hr/> <p>Si elige la opción b.- Puede ser ese el motivo, pero, en este caso, lo que habría que hacer sería madrugar un poco más y solucionar el problema. Es cuestión de proponérselo ya que esta comida es muy importante.</p> <p> (Para volver a la escena inicial)</p> <p>Una flecha de avance para salir del programa. </p> <p>Los datos de aciertos, errores e intentos aparecieran en la estadística final que se obtendría al finalizar el OA y a los que se accede desde la página principal y que es una flecha que indica <b>ver resultados</b>.</p>
--	--	--