

PROGRAMA LÁCTEOS INSUSTITUIBLES

La leche y los productos lácteos son algunos de los alimentos más importantes en la edad infantil. Durante la infancia y la adolescencia se produce el principal aumento de la masa ósea y se requiere un aporte óptimo de calcio. Gracias a su valor nutritivo y por su alto contenido en calcio, la leche y los productos lácteos fortalecen la formación de los huesos y favorecen la regeneración de tejidos.

En los últimos años se ha hecho evidente un descenso en el consumo de lácteos entre la población infantil y juvenil. Este hecho provoca la necesidad de promover iniciativas para que familias y niños conozcan todos los beneficios de la leche y los productos lácteos, al ser estos alimentos básicos y uno de los pilares de la dieta infantil.

Actividad CICLO SUPERIOR: A tope con los lácteos

La finalidad de la propuesta de trabajo para el ciclo superior de primaria es que los alumnos descubran el valor nutritivo de la leche y los productos lácteos y conozcan por qué los diferentes componentes nutricionales suponen un aporte esencial en nuestra dieta.

La actividad puede realizarse en una o dos sesiones dependiendo de la profundidad con que se trabajen las propuestas. A lo largo de su desarrollo hay momentos de trabajo individual, en pequeños grupos y con todo el grupo.

Atención: Aproximadamente un 15% de la población española presenta algún tipo de intolerancia a la lactosa debido a una insuficiencia enzimática. Esta intolerancia no significa necesariamente que no puedan consumir lácteos, pues los yogures y quesos presentan un nivel mucho menor de lactosa que otros productos y existe también leche sin lactosa. Si en la clase hay algún alumno con esta intolerancia, puede participar igualmente en las actividades y, en caso de no consumir ningún tipo de lácteo, compartir con el grupo como compensa su dieta.

Encontraréis mucha más información al respecto en www.lacteosinsustituibles.es

Objetivos

- Descubrir la importancia de tomar leche y otros productos lácteos para la salud de las personas.
- Fomentar el consumo de lácteos entre los alumnos y alumnas.
- Entender el valor de la leche y los lácteos en una dieta equilibrada.
- Reconocer los principales nutrientes presentes en la leche y los lácteos así como su valor para el organismo.

Estructura de la actividad

La propuesta contempla los siguientes momentos:

- Presentación de la actividad: A tope con los lácteos (10 min.)
- Actividad 1: Nutrientes ocultos (10 min.)

- Actividad 2: Eslogan láctico (20 min.)
- Conclusión y final de la actividad (10 min.)

Desarrollo de la sesión

Presentación de la actividad: A TOPE CON LOS LÁCTEOS

Presentaremos el tema de la actividad a los alumnos animándoles a comentar la información que tienen respecto a la leche y los productos lácteos así como de su importancia en nuestra alimentación.

Podemos enriquecer esta presentación mostrando a los alumnos las tablas de valor nutricional que aparecen en los envoltorios de diversos productos lácteos como tetrabriks o botellas de leche.

Aunque son datos difíciles de interpretar por los alumnos de los cursos del ciclo superior de primaria, será interesante conocer qué información previa tienen al respecto, saber qué les sugieren estos datos e invitarles a que discutan sobre la importancia de esta información.

De esta manera, además, se irán familiarizando con las palabras que aparecerán en el posterior desarrollo de la sesión.

Actividad 1: NUTRIENTES OCULTOS

La finalidad del ejercicio es conocer los principales nutrientes que nos aportan la leche y los productos lácteos y asociarlos con su valor nutritivo. El ejercicio puede resolverse de forma individual o por pequeños grupos.

La actividad tendrá la siguiente secuencia:

- 1. Revisar conjuntamente el ejercicio** para asegurar que el grupo entiende que es necesario rellenar las casillas en blanco con los diferentes nutrientes que aparecen en el recuadro superior.
- 2. Leer las definiciones y asignar a cada definición uno de los nutrientes.** Para facilitar la tarea, en todas ellas aparece una letra de la palabra ya colocada a modo de pista.
- 3. Revisar conjuntamente las respuestas** una vez que todos han finalizado el ejercicio.

Es muy importante realizar una puesta en común que asegure la comprensión de los diferentes términos por parte de los alumnos.

Buscar los términos en un diccionario o en Internet para reescribir las definiciones con sus propias palabras y ampliarlas facilitará la comprensión de la función y características de los diferentes nutrientes.

Actividad 2: ESLOGAN LÁCTICO

Una vez trabajados los valores nutricionales de los componentes de la leche y los productos lácteos, se plantea a los alumnos que elaboren un eslogan para promocionar su consumo.

Para realizar la actividad seguiremos la siguiente secuencia:

- 1. Formar grupos de 4 o 5 alumnos** para trabajar en equipo.
- 2. Escoger un producto lácteo** sobre el que realizar el eslogan y una de sus características para destacar.

3. Elaborar el eslogan entre todos los miembros del grupo. Pueden mostrarse algunos anuncios de revistas para orientar a los alumnos sobre el tipo de mensajes que quieren transmitirse.

4. Poner en común los eslóganes elaborados para elegir entre todos cuál se considera el más acertado y motivador.

Para recoger todos los eslóganes y elegir el mejor, se pueden anotar estos en cartulinas independientes y pedir a cada grupo que dé 4, 3, 2 y 1 punto a cada eslogan, ordenándolos en orden creciente de votos después de cada puntuación para ver cuál es el orden final.

Cierre de la sesión

Al finalizar la sesión, conviene remarcar los objetivos planteados al principio de la propuesta a través de un diálogo informal, formulando algunas preguntas relativas a los contenidos como:

¿Qué consumo diario de lácteos es el recomendable?

¿Qué nutriente nos facilita el aporte energético, el calcio, el agua o los carbohidratos?

La leche es rica en calcio, ¿cuál es la principal función de este mineral en nuestro organismo?

Por último cabe reforzar todos aquellos aprendizajes que los alumnos hayan realizado a lo largo de la actividad, felicitándoles por el trabajo en grupo y por la realización de las propuestas.

Propuestas de ampliación

Podemos ampliar la propuesta con otras actividades como:

- Investigar sobre los diferentes nutrientes para conocer la cantidad diaria recomendada (CDR), comparar las aportaciones de alimentos diferentes y señalar en qué medida la leche y los lácteos cubren estas necesidades. Si realizamos este ejercicio calculando porcentajes puede presentarse realizando diagramas gráficos.
- Recopilar durante algunos días tapas y envoltorios de productos lácteos, para valorar su aporte en nutrientes y las diferencias y similitudes entre diferentes productos.