

## PROGRAMA LÁCTEOS INSUSTITUIBLES

*La leche es uno de los alimentos más importantes en la edad infantil y juvenil. Durante la infancia y la adolescencia se produce el principal aumento de la masa ósea y por ello se requiere un aporte óptimo de calcio. Gracias a su valor nutritivo y a 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 los productos lácteos al ser estos alimentos básicos y uno de los pilares de la dieta infantil.*

### Actividad ESO: ¡Esto es la leche!

El trabajo de los contenidos propios del programa “Lácteos insustituibles” en la ESO se plantea a través de la aplicación web ¡Esto es la leche!

La sesión, que deberá realizarse en el aula de informática, tiene una duración de 50 minutos, aunque puede alargarse en función de las características del grupo/clase y el criterio del maestro.

El desarrollo de esta sesión ha de permitir transmitir la siguiente secuencia de ideas y conocimientos:

- La leche y los lácteos son alimentos importantes en la dieta.
- Conocimiento de sus características nutricionales y beneficios para el organismo.
- Necesidad de consumir una determinada cantidad diariamente para disfrutar de sus beneficios.
- Hay una gran variedad de productos lácteos que podemos consumir.

### Objetivos

- Acercar a los alumnos el mundo de los lácteos para aumentar su interés sobre ellos.
- Concienciar a los alumnos de la importancia de incorporar productos lácteos en su dieta diaria.
- Reconocer los principales nutrientes presentes en la leche y los lácteos así como su valor para el organismo.
- Disfrutar de una actividad lúdica y motivadora en el aula que implique a todos los alumnos de la clase.

### Estructura de la actividad

La propuesta contempla los siguientes momentos:

- Presentación de la sesión: La leche y los lácteos (10 min.)
- Actividad ¡Esto es la leche! (30 min.)
- Conclusión y final de la actividad (10 min.)

## Desarrollo de la sesión

### Presentación de la actividad: La leche y los lácteos

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

Algunas preguntas que pueden ayudar a estimular la participación son:

- ¿Quiénes de vosotros toman leche o productos lácteos? ¿Sabéis cuál es la diferencia?
- ¿Cuáles son vuestros favoritos?
- ¿Porqué motivos es necesario consumirlos? ¿Hay algún motivo para no hacerlo?
- ¿Qué nos aportan?

Una vez planteado el tema, se les indicará que se conecten a la página web [www.lacteosinsustituibles.es](http://www.lacteosinsustituibles.es) para acceder a la aplicación ¡Esto es la leche!, donde podrán descubrir las respuestas a las cuestiones planteadas y a muchas otras a través de diferentes juegos.

### Actividad: ¡Esto es la leche!

¡Esto es la leche! Es una aplicación web compuesta por 3 juegos con dinámicas basadas en contenidos específicos sobre:

- Características de los lácteos y beneficios que aporta su consumo.
- Importancia de consumir lácteos diariamente.
- Diversidad de productos lácteos que existen.

En la pantalla de acceso a los juegos se encuentran los dos protagonistas de los mismos: Chele y Blanca. Ellos nos presentarán el motivo de cada uno de los diferentes juegos y animarán a los jugadores a participar para superarlos.

Para acceder a los juegos, los alumnos deberán pinchar con el ratón sobre uno de los tres productos lácteos que se nos presentan, cada uno da acceso a un juego:



A continuación se describe cada uno de los juegos de la aplicación así como los contenidos que recoge entorno la leche y los lácteos.

### ¿SERÁ VERDAD?

¿La leche engorda? ¿Por qué les gustan los lácteos a mis huesos? ¿Es verdad que los lácteos nos aportan vitaminas?

**Descubre con Blanca las verdades y mentiras que se dicen sobre la leche y los lácteos.**

### ¿Cómo se juega?

Juego de preguntas con tres opciones de respuesta en el que los alumnos deberán escoger cuál es la correcta. El juego desafía a los participantes a responder el mayor número de preguntas correctamente en un tiempo determinado.

### Contenidos

Éste es un juego para transmitir a los alumnos información relevante sobre los lácteos. A través de él conocerán los beneficios de la leche y los productos lácteos, junto con sus características nutricionales y técnicas de producción y conservación.

### ¡CADA DÍA!

Nuestro cuerpo necesita unas tres raciones diarias de lácteos para poder desarrollarse correctamente.

**Ayuda a Chele a recoger los vasos de leche dirigiéndolo con las flechas del teclado.**

### ¿Cómo se juega?

En este juego, los alumnos dispondrán de un tiempo determinado para hacer que Chele recoja los vasos de leche y productos lácteos que caen de la parte superior de la pantalla y así cubrir su necesidad diaria de lácteos. Al mismo tiempo, deberán evitar a las vacas que caerán junto con los vasos de leche ya que, si caen tres sobre Chele, el juego se acabará.

### Contenidos

Éste es un juego para transmitir la importancia de consumir leche y productos lácteos diariamente para poder disfrutar de sus beneficios para nuestra salud.

Los expertos en nutrición recomiendan el consumo de 2 a 3 raciones de lácteos diariamente por parte de niños y adolescentes.

## A TU MANERA

La gran variedad de productos lácteos existente nos permite elegir la manera de consumir leche.

**Recuerda todas las que te vamos a enseñar pinchándolas en el orden correcto**

## ¿Cómo se juega?

En la parte superior de la pantalla se presentará una serie de imágenes de diferentes productos lácteos durante un pequeño periodo de tiempo. El alumno deberá memorizarla para, una vez oculta, señalarla en el mismo orden pinchando sobre los productos expuestos en la parte inferior del juego.

A medida que se van acertando las diferentes secuencias se va aumentando el número de productos que las componen.

Los alumnos deberán acertar el mayor número posible de series antes de que se agote el tiempo disponible.

## Contenidos

A través de este juego se presenta a los alumnos la diversidad de productos lácteos que nos permiten disfrutar de los beneficios de la leche de la forma más acorde a nuestros gustos.

## 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?
- ¿Cuántos tipos diferentes de productos lácteos conocemos entre todos?
- 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 la historia, variedades y procesos de elaboración de diferentes productos lácteos.
- Estudiar qué producto lácteo es el más rico en cada uno de los nutrientes de la leche y sus beneficios concretos para nuestro organismo.