



# ¡Vamos a desayunar!



**M<sup>a</sup> Dolores Pevida Llamazares**

Profesora de ELE

Aula de Inmersión Lingüística del IES Pando de Oviedo

**NIVEL:** Desde un nivel A0 a un nivel B1

- OBJETIVOS:**
- ✓ Cohesionar al grupo clase
  - ✓ Desarrollar el trabajo en equipo
  - ✓ Profundizar y reutilizar el léxico de la alimentación.
  - ✓ Desarrollar hábitos de vida saludables.
  - ✓ Diseñar una dieta saludable

- CONTENIDOS:**
- Comunicativos:**
- ✓ Expresar gustos
  - ✓ Preguntar y responder sobre gustos
  - ✓ Preguntar y responder sobre hábitos Pedir y dar información sobre el desayuno saludable
  - ✓ Hacer recomendaciones y sugerir

**Léxicos:**

- ✓ Los alimentos. La rueda de los alimentos
- ✓ Los platos
- ✓ El peso, la medida

**Gramaticales:**

- ✓ El artículo. El género, el número Los cuantificadores
- ✓ El presente de indicativo
- ✓ Los pronombres interrogativos: qué, cuánto, cuántas, dónde,...
- ✓ Perífrasis verbales: hay que + infinitivo, tengo que + infinitivo, deber + Infinitivo

**Socioculturales:**

- ✓ La comida, los horarios
- ✓ La gastronomía española. ¿Y en otros países?
- ✓ Gestos y expresiones relacionados con la alimentación
- ✓ Las normas en la mesa

4 sesiones de dos horas cada una.

**METODOLOGÍA:** En nuestra aula, muy diversa, multicultural, pretendemos dar un salto en la interrelación desde el punto de vista personal, desde el punto de vista académico y curricular. De ahí que planteemos la interculturalidad como un diálogo entre las culturas que nos permita un enriquecimiento mutuo, un traspaso de contenidos, de maneras de ver el mundo que nos ayuden a realizar el intercambio y a aceptar a los demás en nuestro entorno.

El desayuno es una de las comidas más importantes del día. Nuestro alumnado no tiene hábitos saludables en el desayuno. Las competencias básicas que desde la escuela debemos enseñar a nuestro alumnado pasan por fomentar el desarrollo de la autonomía personal, por desarrollar la interacción con el mundo físico, la autonomía para aprender, la competencia digital,...

La participación de agentes externos resulta muy enriquecedora: cooperamos con expertos en el tema, introducimos otro formador en el aula que estimula la autoestima de nuestro alumnado, diversificamos las visiones sobre el tema, compartimos la planificación de la actividad y conseguiremos un producto final mucho más completo.

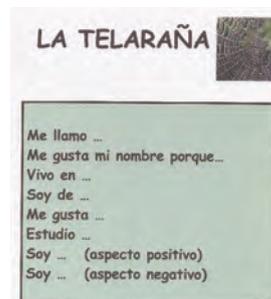
Planteamos una metodología activa y participativa enmarcada en la metodología comunicativa para el aprendizaje de la lengua. Además proponemos la colaboración y la cooperación entre el alumnado y entre el alumnado y el profesorado. Aprender unos de otros facilita que todos puedan aprender juntos. En un aula diversa y multicultural, con niveles de lengua totalmente dispares, nos resulta imprescindible el apoyo entre iguales, el trabajo en equipos cooperativos en los que la tarea que se propone al equipo permite la intervención de todos sus miembros cada uno dentro de sus posibilidades.



## 1ª SESIÓN: Actividades de presentación, conocimiento y cohesión del grupo

### LA TELARAÑA

Situados de pie en círculo, uno de los participantes tiene un ovillo de lana en sus manos. Nos cuenta aspectos que aparecen en la ficha de la telaraña. Al terminar, pasa el ovillo de lana al compañero o compañera que desee, sin soltar el cabo. Este relata también su historia y pasa el ovillo a otro compañero o compañera, manteniendo el cabo de lana. Así sucesivamente hasta que todos los participantes hayan intervenido y hayamos creado una red o una telaraña. En este momento empieza la vuelta atrás. El último participante ha de buscar a quien tiene la continuación del cabo y relatararnos su historia. Así sucesivamente hacia atrás hasta llegar al primer estudiante que empezó el juego.



### ¡AL LORO!

Esta actividad consiste en reconocer a cada uno de los participantes del grupo a través de una identificación de las fichas anónimas que cada jugador escribe con datos significativos de su vida. El animador reparte una pegatina o una ficha para cada participante y les da las siguientes instrucciones:

“En el ángulo superior izquierdo de la pegatina, escribe lo que acostumbras a hacer un domingo por la tarde. En el ángulo superior derecho, escribe tu afición favorita. En el ángulo inferior izquierdo, escribe qué es lo que más te gusta encontrar en las personas. En el ángulo inferior derecho, escribe un deseo que pedirías a un genio que se te apareciese en este momento y que te dijese que te concede lo que tú quieras.”

Qué haces un domingo por la tarde	tu afición favorita

Disponen de 8 minutos para completar la ficha o la pegatina. Una vez terminadas, se recogen, se barajan y se entrega una a cada participante (que a nadie le toque la suya propia). Cada participante inicia el trabajo de búsqueda. No puede enseñar la pegatina. Solo puede hablar y hacer preguntas para encontrar las respuestas que están en la ficha. Cuando se encuentra al dueño de la pegatina, se le pega en un lugar visible.

Para terminar, cada uno presenta al compañero o compañera que ha encontrado y explica sus preferencias y su deseo.

### MI PAÍS

Esta actividad consiste en seleccionar cinco cosas de cada país y contrastarlas con el resto del grupo. Cada participante escribe en un papel cinco cosas que se llevaría de su país, al marcharse, como muestra de las cosas que le parecen importantes para definir su país. Una vez hecho esto, se reúnen en equipos para contrastar lo que han seleccionado y elaboran una lista común -en el que caso de que sean de los mismos países-. En cualquier caso, realizaremos al final una puesta en común que nos permitirá acercarnos a diferentes realidades.

SÍMBOLOS DE MI PAÍS	QUÉ REPRESENTA



## 2ª SESIÓN: Actividades de información, comprensión e interacción.

### TRABAJAMOS EL LÉXICO

Presentamos para ello la rueda de los alimentos y utilizamos la técnica cooperativa “Lápices al centro”, que consiste en entregar a cada equipo una hoja con preguntas o ejercicios sobre el tema que estamos trabajando en clase. Los estudiantes colocarán sus lápices o bolígrafos en el centro de las mesas. Cada estudiante debe hacerse cargo de la respuesta de una pregunta o de la realización de un ejercicio (debe leerlo en voz alta, asegurarse de que todos sus compañeros y compañeras aportan información y comprobar que saben y entienden la respuesta consensuada).

Mientras hablan sobre cómo se hace y deciden cuál es la respuesta correcta, los lápices de todos se colocan en el centro de la mesa, con el objeto de que ninguno escriba. Cuando todos tienen clara la respuesta y están de acuerdo con ella, cada uno coge su lápiz y escribe o hace en su cuaderno el ejercicio sobre el que están trabajando. En este momento ya no pueden hablar, sólo se puede escribir.

Seguimos así con el resto de actividades.

Cuestiones:

- ¿Cuáles son los alimentos reguladores?
- ¿Qué alimentos están en el grupo de los alimentos energéticos?

Enumera los alimentos del grupo IV, alimentos plásticos.

- ¿Qué encontramos en el centro de la rueda de los alimentos?



### REFORZAMOS LA COMPRENSIÓN

A partir de una presentación general para todo el grupo, por equipos trabajan sobre esta ficha utilizando la técnica de aprendizaje cooperativo “1-2-4”, que consiste en que cada uno (1) piensa cuál es la respuesta correcta a una pregunta que ha planteado la profesora. En segundo lugar, se colocan de dos en dos (2), intercambian sus respuestas, las comentan y escriben una respuesta común. Finalmente, en tercer lugar, todo el equipo (4) ha de decidir cuál es la respuesta más adecuada a la pregunta que se ha formulado.

### EL DESAYUNO SALUDABLE

1. ¿Qué es el desayuno?
2. ¿Para qué desayunamos?
3. El desayuno es importante porque: a)..... b)..... c).....
4. Explica qué entiendes por desayuno saludable.
5. ¿Qué tipo de alimentos debes tomar en el desayuno? ¿Por qué?

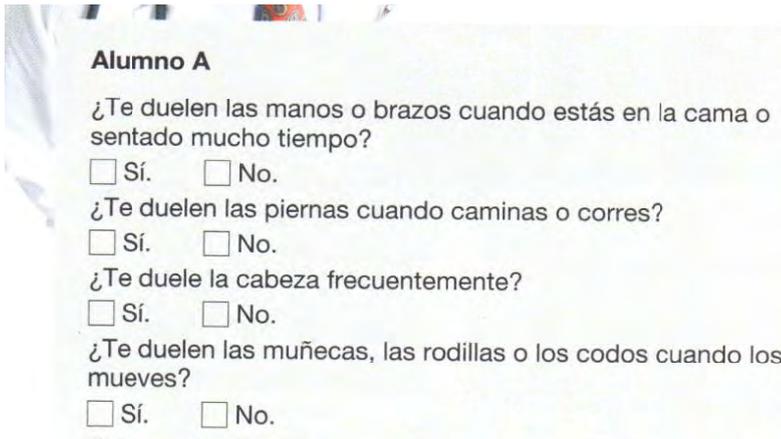
Tipo de alimentos	¿Por qué debemos tomarlos en el desayuno?

6. Explica cómo debemos organizar nuestro desayuno. ¿Está bien desayunar solo? ¿Es mejor no desayunar?
7. Escribe las ventajas (cosas positivas) que tú creas que tiene un buen desayuno saludable.
8. Cuéntanos cómo desayunáis en vuestro país.

### INTERACCIÓN ORAL

Cumplimentamos esta encuesta sobre una vida sana:

## ¿Llevas una vida sana?



**Alumno A**

¿Te duelen las manos o brazos cuando estás en la cama o sentado mucho tiempo?

Sí.  No.

¿Te duelen las piernas cuando caminas o corres?

Sí.  No.

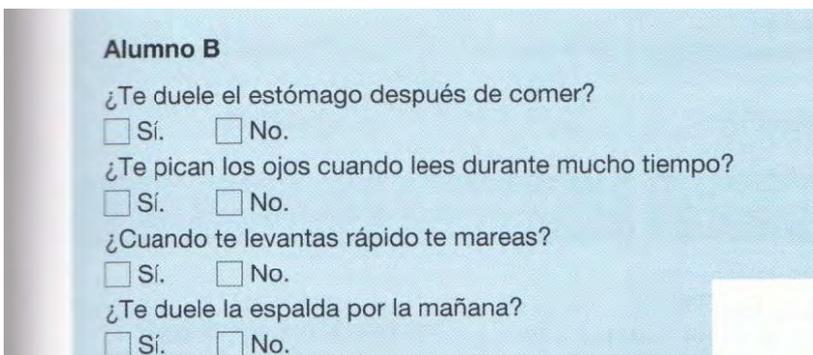
¿Te duele la cabeza frecuentemente?

Sí.  No.

¿Te duelen las muñecas, las rodillas o los codos cuando los mueves?

Sí.  No.

Si tu compañero o compañera ha contestado Sí a más de tres preguntas, no lleva una vida muy sana. Explícaselo.



**Alumno B**

¿Te duele el estómago después de comer?

Sí.  No.

¿Te pican los ojos cuando lees durante mucho tiempo?

Sí.  No.

¿Cuando te levantas rápido te mareas?

Sí.  No.

¿Te duele la espalda por la mañana?

Sí.  No.

Si tu compañero o compañera ha contestado Sí a más de tres preguntas, no lleva una vida muy sana. Explícaselo.

 **3ª SESIÓN: Compartimos un desayuno saludable en la cafetería del Instituto.**

 **4ª SESIÓN: Comprensión y expresión escritas. El lenguaje no verbal. El componente intercultural**

Repartimos el contenido a trabajar en varias partes. Entregamos los diferentes textos a cada uno de los participantes del equipo. Utilizamos una adaptación de la técnica cooperativa del “rompe-cabezas” para conseguir que cada equipo elabore un decálogo para un desayuno saludable. En cada uno de los textos aparece un cuadro en el que el alumno o la alumna pueden ir tomando nota, a partir de su trabajo individual, de las propuestas que le parezcan más sugerentes para el trabajo final.

El procedimiento de trabajo es el siguiente: cada participante realizará en primera instancia un trabajo individual que consistirá en la lectura y comprensión del texto con el objetivo de extraer algunas posibles ideas para aportar al trabajo de equipo que se realizará con posterioridad. Una vez realizado el trabajo individual, cada equipo se juntará para elaborar el decálogo para un desayuno saludable. Cada participante propondrá las ideas que él ha elegido, las debatirán entre todos y decidirán por consenso aquellas que aparecerán en su trabajo final.

Textos:

#### EL DESAYUNO SALUDABLE (1)

El desayuno es uno de los momentos del día en el que tenemos que poner especial cuidado en lo que comemos, y es que es una de las comidas más importantes y en la que solemos fallar habitualmente.

**El desayuno debe ser una comida bastante copiosa en la que ingiramos todo tipo de nutrientes.** Las grasas deben quedar en un segundo plano.

El desayuno debe ser una **comida equilibrada** en lo que a nutrientes se refiere, y es que tenemos que dotar a nuestro cuerpo de lo que necesita para comenzar a trabajar. Debemos darle el menor aporte de calorías y grasas. Las vitaminas y minerales las vamos a obtener de la fruta, que la podemos tomar entera o en zumo, preparado en casa porque contendrá más vitaminas que los envasados.

**Los hidratos de carbono los obtendremos de los cereales** que pueden ser en forma de pan, tostado o natural, o en copos o cereales convencionales.

La leche nos aportará **proteínas y minerales** como el calcio. Es importante que sea desnatada para evitar consumir grasas saturadas que afectarían a nuestro sistema cardiovascular. Los lácteos se pueden tomar en forma de queso o yogurt. También podemos obtener proteínas de los huevos, que los podemos comer en tortilla o revueltos...

#### PROPUESTAS:

## EL DESAYUNO SALUDABLE (2)

Al despertarnos, nuestro cuerpo necesita **energía para empezar a funcionar** y realizar las tareas diarias. Después de ocho horas sin ingerir ni alimento ni bebida, es necesario que lo **nutramos** como es debido. Por esto la necesidad de un buen desayuno, que además de cargarnos de **energía** nos ayudará a **controlar nuestro peso**.

Numerosos estudios realizados explican que **las personas que no desayunan tienen una mayor masa corporal**. Nuestro organismo necesita de nutrientes las primeras horas del día, porque el metabolismo empieza a funcionar cuando nos levantamos por la mañana. Si le ofrecemos el desayuno, el organismo **se activará y funcionará más deprisa**, con lo que el gasto calórico también será más elevado.

Pero hay que desayunar con cabeza. Lo recomendable es ingerir **cereales**, a poder ser integrales con un alto contenido en fibra, que nos ayudarán a eliminar toxinas y nos darán el aporte energético que necesitamos al contener carbohidratos de asimilación lenta. Además, podemos acompañarlos de **lácteos y frutas**.

**Es muy importante que nuestro organismo se active** y empiece a trabajar cuanto antes, porque así su desgaste será mayor a lo largo del día y los alimentos que comamos se asimilarán antes y, por lo tanto, nuestra masa corporal no aumentará excesivamente y conseguiremos estar con más facilidad en nuestro **peso ideal**.

## PROPUESTAS:

## EL DESAYUNO SALUDABLE (3)

No es raro encontrarse con personas que no desayunan por las mañanas o que toman un vaso de leche o un café. **El desayuno es una base importante en la alimentación diaria**: es la primera comida del día y debe aportarnos energía suficiente para afrontar un día de trabajo o estudio.

Los expertos aconsejan que el desayuno aporte el **25% de la energía diaria** para poder rendir a principio del día.

Un desayuno sano y equilibrado debería componerse de **leche, pan o cereales y algo de fruta o zumo de éstas**.

Un mal desayuno tiene una relación directa con el **nivel de atención** de los alumnos y alumnas en las horas de **clase**. Un desayuno poco adecuado produce fatiga, déficit de atención y otros aspectos de la función cognitiva, que impiden realizar bien el trabajo en la escuela.

Al igual que un coche, nuestro cuerpo necesita **gasolina por la mañana** para empezar a funcionar correctamente; si no das combustible a tu cuerpo a primeras horas de la mañana (el desayuno), tirará de las reservas y estas no serán suficientes para realizar el trabajo de la mañana.

Sólo hace falta levantarse **15 minutos antes** y prepararse un buen desayuno para afrontar el día. Es muy interesante poder **desayunar con tu familia**.

#### PROPUESTAS:

#### EL DESAYUNO SALUDABLE (4)

¿Es mejor hacer ejercicio físico en ayunas?

**Mejor que no.** Hacemos ejercicio antes de desayunar para quemar grasas y luego desayunamos... **Lo que desayunemos, al no hacer ejercicio después, ¿no se va a volver a convertir en grasas reemplazando las que hemos quemado durante el entrenamiento?**

Existen estudios que explican que **realizar ejercicio en estado carencial (es decir sin desayunar, sin ingerir alimentos) ayuda... ¡a ralentizar el metabolismo!** Esta será la respuesta de alerta del cuerpo humano, mucho más preparado para la supervivencia de lo que pensamos. Como necesita nutrientes y no los tiene, intenta consumir lo menos posible.

Por otra parte, **realizar ejercicio en ayunas también puede repercutir en situaciones de ansiedad y hambre extrema**, provocando los típicos atracones sin pensar lo que se come.

#### PROPUESTAS:

#### EL DESAYUNO SALUDABLE (5)

##### **El desayuno como la comida más importante**

Todas las personas que desayunan, ya sean niños o adultos, poseen pesos mucho más saludables que aquellos que no lo hacen. Es más, los niños que tienen sobrepeso u obesidad suelen comer menos durante el desayuno y más en la cena que los niños que están más delgados.

### Ideas para hacer un buen desayuno.

- Al **preparar un desayuno saludable** debemos incluir lácteos, frutas y la infusión deseada si nos gusta, pero, principalmente, habrá que incluir cereales, porque este alimento posee grandes beneficios a la hora de ingerir pocas grasas. **Un buen desayuno debe incluir cereales integrales**, ya que son muy bajos en grasas y contienen gran cantidad de carbohidratos y fibras, que ayudan a sentirse saciados. **Los cereales integrales** reducen el riesgo de aparición de futuras cardiopatías, controlan el peso y contribuyen a mejorar el rendimiento mental, por lo que si los tomamos en el desayuno trabajaremos bien en la escuela.
- Para **elaborar un desayuno saludable**, debemos incluir, además de cereales con leche descremada, frutas (o solo el jugo), yogur descremado, tostadas de pan integral o alguna galleta, por ejemplo.

### PROPUESTAS:

### EL DESAYUNO SALUDABLE (6) (complementario)

Todos sabemos lo importante que es tomar un desayuno sano. En España, cuando llegué por primera vez como estudiante extranjera, ya hace 22 años, me resultó rarísimo ver cómo las estudiantes con las que compartía piso desayunaban café con leche con magdalenas. En Inglaterra las magdalenas se toman con té para merendar. ¡Para mí resultaba inconcebible tomar bizcocho nada más levantarme! Y a su vez, a ellas les daba hasta asco cuando me veían tomar un huevo pasado por agua a las 8 de la mañana.

Hacer un desayuno saludable, para mí y para mi familia, siempre me ha gustado y procuro que lo tomemos sentados todos en la mesa, como un encuentro familiar antes de empezar cada uno con su día de colegio, universidad o trabajo. A veces hacemos huevos revueltos con jamón para desayunar, otras veces muesli con yogur, pan con tomate y jamón serrano, zumo de naranja, huevos pochados... También hago smoothies. Para hacer un smoothie pones la fruta que tengas a mano en la licuadora con yogur y poco más. Este es mi favorito y se lo dedico a nuestra amiga Cuqui porque da muchísima energía, es un desayuno muy sano, tiene un sabor fantástico y un color increíble. Y como digo, te aporta energía, vitaminas y alegría.



## PROPUESTAS:

- El desayuno debe ser una **comida equilibrada**.
- Lo recomendable es comer **cereales, lácteos y frutas**.
- Hay que levantarse con tiempo, unos **15 minutos antes** y prepararse un buen desayuno. Es muy interesante poder **desayunar con tu familia**.

Como tarea final han de cumplimentar:

### DECÁLOGO PARA UN DESAYUNO SALUDABLE

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
	<b>10</b>	



## LENGUAJE NO VERBAL:

Trabajamos también el tema de los gestos en los diferentes países y culturas.

¿CONOCES ESTOS GESTOS?



## COMPRESIÓN ESCRITA

Desarrollamos otras capacidades más artísticas y espaciales en el alumnado, además de trabajar la cultura desde nuestra perspectiva intercultural y de compartir lo que cada uno aporta al conjunto.

## ¡A PONER LA MESA!

Para poner correctamente la mesa hay que poner el plato en el centro, delante del comensal. Los tenedores se colocan a la izquierda del plato en el orden en el que se van a utilizar. La cuchara y el cuchillo se colocan a la derecha del plato. Si en el menú hay pescado y carne para comer, colocaremos el cuchillo de la carne más cerca del plato y la pala de pescado, más alejada, porque comeremos primero el pescado. El último cubierto que colocamos a la derecha es la cuchara de sopa. Los cubiertos de postre, sea tenedor o cuchara, se colocan en la parte superior, a la cabecera del plato, delante del vaso o copa. El vaso para agua o la copa para vino se colocan delante del plato y un poco a su izquierda. La servilleta se puede colocar sobre el plato o a la derecha del mismo, sobre el mantel y sin que cubra los cubiertos.



¿Puedes hacer un dibujo de tu mesa bien puesta? Ten en cuenta las indicaciones del texto.

## ASPECTOS SOCIOCULTURALES, CUÉNTANOS COSAS DE TU PAÍS

En España se considera de mala educación (no está bien) poner los codos sobre la mesa, o jugar con los cubiertos mientras se come. Tampoco se debe abrir la boca mientras masticas. En tu país, ¿cómo son las normas en la mesa? ¿Puedes explicarlo?

Las imágenes han sido extraídas del banco de imágenes libres: [www.stockfreeimages.com](http://www.stockfreeimages.com)