Más ricos, más gordos

Paola Iannelli
Scuola Media Statale «Raffaele Viviani»

FICHA DE LA ACTIVIDAD

1. **Objetivos:**

   – Diseñar una actividad didáctica para el aprendizaje del léxico del cuerpo humano y de la alimentación.
   – Compartir contenidos interculturales relacionados con la cultura hispánica y la italiana.
   – Repetir, argumentar y redactar proposiciones y textos breves.
   – Aprender jugando.

2. **Nivel específico recomendado:** A1 (MCER).

3. **Tiempo:** tres sesiones de 50 minutos.

4. **Materiales:** audio de los diálogos / fotocopias de las fichas de las encuestas / transparencias de los dibujos / diccionarios.

5. **Dinámica:** parejas / grupos /individual.

1. INTRODUCCIÓN

Los adolescentes están muy interesados por la alimentación. La curiosidad por las recetas o los platos típicos de un país extranjero representa el primer objetivo de comunicación, después de los actos de presentación. Por eso, he elaborado una unidad que habla sobre el cuidado del cuerpo, y pasa a través de una reflexión, o mejor, de una encuesta, sobre lo que los adolescentes ponen en práctica respecto a su propio cuerpo.

De esa manera, el profesor puede aprovechar la razón intrínseca para proponer léxico, fraseología y nuevos aspectos gramaticales, e introducir los aspectos culturales alimenticios del pueblo español.

2. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

FASE A

La actividad empieza con una breve introducción. El profesor entrega la fotocopia del siguiente texto, que habla de los contenidos sobre la salud y los alimentos.

FICHA 1.1

¡Cuida tu cuerpo!

Los contenidos sobre la salud y los alimentos constituyen un aprendizaje fundamental en las primeras edades, pues se busca sentar las bases para una formación correcta en relación al cuidado del cuerpo y de la propia persona.

En la actualidad, uno de los problemas que amenaza a la infancia en los países desarrollados es la mala actitud alimenticia y el abuso de alimentos poco beneficiosos para el cuerpo.

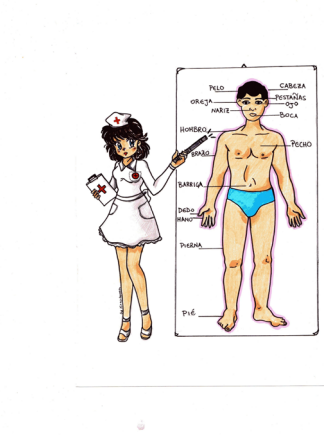
Como los mayores, los niños engordan porque ingieren más calorías de las que consumen. Esta situación se da por diversas razones: el acceso a grandes cantidades de alimentos es fácil. a menudo se hacen solamente dos comidas al día; se ingieren calorías vacías, es decir, golosinas; y hay malos hábitos en la mesa, que llevan a los niños a atracarse de comida sin pararse a masticarla adecuadamente.

La falta de ejercicio físico, los juegos sedentarios y las horas de televisión, entre otros factores, favorecen la acumulación de grasas. Tampoco es muy recomendable convertir la comida en un premio. Por eso, todos los niños deben practicar cualquier tipo de deporte y alimentarse bien.

FICHA 1.2

El profesor presenta una lámina, y se presenta a Inés. El personaje de Inés es un dibujo estilo manga, y fue creado por Virginia Lombardo. El uso de cómics es un rasgo interesante, porque crea un factor atractivo para los jóvenes; en efecto, muy a menudo se identifican con un personaje inventado, y siguen sus acciones con curiosidad y diversión.

Inés presenta un dibujo de un cuerpo humano y especifica sus partes:



FICHA 1.3

La siguiente fase introduce la primera reflexión escrita. El profesor escribe en la pizarra las siguientes preguntas y cada estudiante contesta (cada pregunta tiene su referencia en el texto de la ficha 1):

1. ¿Por qué los niños engordan?
2. ¿Cuál es la comida que prefieres?
3. ¿Según tu opinión, cuál es el alimento que engorda más?
4. ¿Tú practicas algún deporte?

FICHA 1.4

La fase de la audición es una práctica fundamental para los estudiantes. El nivel de atención, la capacidad de distinguir los sonidos y la sucesiva producción representan una prueba de consolidación de las habilidades. Al final de la actividad, el profesor indica las pistas para la elaboración de un diálogo sobre el tema de la salud.

A Inés le duele la garganta y llama por teléfono a su médico, el Doctor Rodríguez. Escucha la conversación:

M: —¡Diga! ¡Buenos días! Soy el Doctor Rodríguez. ¿Puedo ayudarle?

I: —Buenos días Doctor Rodríguez, soy Inés Gracia. ¡Hoy no me encuentro bien!

M: —Cuéntamelo todo. ¿Qué te pasa?

I: —Me duele mucho la garganta y por eso no he dormido en toda la noche.

M: —Una manzanilla y una cucharada de miel puede ser una buena solución pero, si el dolor crece, tienes que tomar una medicina. Llámame mañana por la mañana.

I: —Muchas gracias. ¡Hasta mañana!

M: —¡Hasta mañana!

Tras escuchar el diálogo, se realiza una puesta en común. Acto seguido, los estudiantes se dividen en parejas e intentan elaborar un diálogo sobre el tema de la salud.

FICHA 1.5

El aprendizaje lúdico es una estrategia que funciona y divierte a los chicos. La participación activa en un juego se convierte en una comunicación inmediata sin obstáculos formales, como la evaluación oral o escrita. Resulta un ejercicio ideal, gracias al cual se juega aprendiendo.

Por lo que concierne al tema del cuerpo humano, a continuación presentamos una propuesta de ejercicio de clase:

Los estudiantes dibujan una silueta de un compañero de clase en la pizarra y los demás tienen que adivinar quién es.

Regla esencial: no se describen las prendas que lleva.

El profesor escribe en la pizarra los términos esenciales que los alumnos han de usar: gordo, delgado, alto, bajo, etc.

FICHA 1.6

Practicamos ahora la expresión escrita a través del siguiente ejercicio: «somos iguales, somos diferentes: describe en qué eres igual y en qué eres diferente respecto a los miembros de tu familia». El profesor da varias indicaciones sobre los aspectos que pueden abordar los alumnos, como por ejemplo las características físicas, los gustos, el tiempo libre, los intereses culturales, las asignaturas preferidas, etc.

FICHA 1.7

Por último, el profesor pone la audición de unos anuncios publicitarios de productos alimenticios y los estudiantes tienen que contestar a las preguntas que aparecen a continuación de acuerdo con el audio que escuchan:

a) Paco, junto a su amigo Rafa, va a un restaurante italiano para comer un plato de espaguetis con almejas:

P: —¿Rafa, te gusta la cocina italiana?
R: —¡Claro que sí! Me encanta la pasta y los postres.
P: —Como todo el mundo dice, «¡comer italiano es comer sano!».

1. ¿Adónde van a comer los dos protagonistas del anuncio?
2. ¿Los dos son españoles?
3. ¿Quién prefiere la comida italiana?

b) Pascual quiere comprar una guitarra nueva porque todos los sábados por la tarde toca en un grupo. Después de la compra de la guitarra, junto a su padre, van a comer jamón:

P: —Papá, necesito una guitarra nueva.
Papá: —Vamos a comprarla hoy por la tarde.
P: —Pues, buena idea, podemos ir a comer un plato de jamón.
Papá: —¡Ahora sí! Jamón Andal, otra pasión.

1. ¿El chico le pregunta al padre si le puede comprar una guitarra de segunda mano?
2. ¿El chico toca la guitarra española en un grupo madrileño?
3. ¿Los dos van a comer jamón?

c) Una chica va de compras con su mamá en la Gran Vía de Madrid, ella busca un traje de lunares para su espectáculo de flamenco en el baile de la escuela:

C: —¡Mamá! ¿Vamos de compras? Necesito un traje azul con lunares blancos.
M: —Sí, nena, salimos a las cinco en punto.
C: —No me gustan los trajes de la Galería Preciados.
M: —Vamos al Tirítelo.
C: —¡Genial!
M: —En las tiendas Tirítelo, puedes comprar los trajes de flamenco más a la moda y hacer realidad los sueños de cada chica. ¡Brilla con Tirítelo!

1. ¿La chica avisa a su mamá de que le falta un gorro?
2. ¿Van de compras al Corte Inglés?
3. ¿Al final la chica qué compra?

FICHA 1.8

Utilizando de nuevo el personaje de Inés, el profesor introduce un momento de reflexión y de debate sobre las costumbres alimenticias.

El profesor enseña la lámina que vemos a continuación e indica los términos que se refieren a los dibujos contenidos en la rueda. Después distribuye una ficha/encuesta y los alumnos tienen que contestar a ella por escrito.

Inés presenta una rueda alimentaria:



Elabora una breve encuesta sobre tus costumbres alimenticias:

¿Cómo, cuándo y qué comes?

Cuando estás solo, ¿qué te gusta comer?

.....

Cuando tu madre cocina un plato nuevo, ¿lo discriminas por su color o por su sabor?

.....

¿Conoces las reglas para una buena salud y la importancia de cuidarla?

.....

¿Qué alimentos se lavan antes de comerlos o cocinarlos?

.....

¿Qué haces antes y después de la comida?

.....

¿Conoces el origen de los alimentos?

.....

¿Por qué tenemos la necesidad de alimentarnos?

.....

¿Qué te gusta comer más? ¿Cuántas veces a la semana comes esos tipos de alimentos?

.....

¿Has probado algún sabor nuevo?

.....

Puesta en común:

Aquí tienes las características de dos personas. Observa la lista que aparece más abajo. ¿Qué crees que les gusta, les interesa o les molesta de todo lo que hay en la lista?

Nuria: vive en Venezuela, estudiante, le gusta ir a las clases de flamenco, comer pescado y practicar tenis.

Paco: vive en Francia, no le gusta el pescado, le gusta escribir, inventar recetas y hace teatro.

1. Leer, bailar, samba.
2. La fruta, las zanahorias.
3. Viajar, cocinar.
4. Comer carne.
5. No comer pescado.
6. Escribir mucho.

Ejemplos:

– Yo creo que a Paco le gusta comer...
– A los dos les gusta...

FASE B

La segunda parte comprende la introducción de una breve encuesta sobre los gustos de los jóvenes españoles. La ficha siguiente presenta un cuadro sobre sus costumbres alimenticias. El objetivo principal es realizar una comparación entre los dos países. Dicha encuesta va seguida de una breve descripción sobre cada plato.

FICHA 2.1

GASTRONOMÍA: PLATOS TÍPICOS DE ESPAÑA

Encuesta entre los jóvenes: ¿Cuál es el plato más típico de España?

Paella	**29**	36,25%
Escalivada	**3**	3,75%
Merluza a la vasca	**2**	2,50%
Bacalao al pil pil	**1**	1,25%
Pulpo a la gallega	**6**	7,50%
Fabada asturiana	**4**	5,00%
Cocido madrileño	**6**	7,50%
Cordero	**6**	7,50%
Gazpacho	**11**	13,75%
Salmorejo cordobés	**7**	8,75%
Pescadito frito	**9**	11,25%
Migas	**6**	7,50%
Papas arrugadas	**4**	5,00%
Tortilla de patatas	**51**	63,75%

Paella

Plato de arroz seco con carne, pescado, mariscos, legumbres y azafrán, típico del levante español. Paellera: sartén en la que se prepara este plato. Paella mixta: la que lleva carne de pollo y marisco.

Escalivada

Es un plato típico de Cataluña y la Comunidad Valenciana que consta de verduras asadas: berenjenas, pimientos, cebollas y tomates.

La escalibada se puede comer sola o como acompañamiento de un plato principal (carne, pescado, etc.).

Merluza a la vasca

Es un plato de cocina vasca y tiene como ingrediente principal el lomo de merluza. Se cuece en el horno y, como particularidad, se añade encima nata y almendras, por esa razón no se recomienda a las personas diabéticas y obesas.

Bacalao al pilpil

Forma de cocinar algunos pescados típica del País Vasco. El bacalao se cocina con aceite, guindillas y ajos, en cazuela de barro, y se sirve hirviendo.

El término pilpil debe su origen al ruido producido cuando el pescado llega a la mesa en la cazuela de barro muy caliente.

Se acompaña siempre con una salsa verde y espesa que lleva el mismo color del aceite.

Pulpo a la gallega

El pulpo es un marisco y, por eso, tiene un escaso valor energético. Además del pulpo, se añaden patatas hervidas al mismo caldo del pulpo. Es necesario un poquito de condimento picante.

Fabada asturiana

Es un plato de origen asturiano. Se trata de un potaje de alubias (o mejor, *fabes* de la Granja) con tocino y morcilla. Hay muchas recetas distintas para este plato tan sabroso, y en muchas de ellas se añaden judías, chorizo o jamón.

Cocido madrileño

El cocido madrileño es, quizás, el plato más representativo de la cocina de Madrid. Consiste en un cocido cuyo ingrediente principal son los garbanzos y los

complementos, que tienen también gran protagonismo, son verduras variadas, carnes y tocino de cerdo con algún embutido. Su origen es humilde y era consumido inicialmente por clases más bajas, llegando poco a poco a la alta sociedad debido a su inclusión en los menús de los restaurantes.

Cordero

Los platos de carne no pueden faltar en la mesa española. El mejor cordero es el cordero asado con patatas y ajo aderezado con zumo de limón y bien churruscadito.

Gazpacho

Es una sopa fría compuesta de pan, aceite de oliva, vinagre y hortalizas crudas (generalmente tomates, pepinos, pimientos, cebollas y ajo). Se suele servir fresco en los meses calurosos de verano.

Salmorejo cordobés

El salmorejo cordobés es una crema que se sirve como primer plato. Su consistencia es la de un puré o una crema (a diferencia del gazpacho que es normalmente líquido). Al igual que el gazpacho, es una sopa fría de vegetales que se suele tomar en los meses calurosos de verano. Además, sirve de complemento a muchas tapas, como las *tostás* (tostadas) de salmorejo con jamón o con bacalao.

Pescadito frito

El pescado frito o *pescaíto frito* (según la forma dialectal andaluza), es un plato tradicional del litoral andaluz, sobre todo de Málaga y Cádiz, que se sirve en freidurías especializadas. Se elabora rebozando el pescado en harina de almorta o trigo y friéndolo en aceite de oliva. Se suele servir caliente, recién frito, y es un aperitivo ideal para acompañar con una cerveza o vino. Se trata de unos de los alimentos más característicos de la cocina andaluza.

Migas

Las migas es un plato de pastores que aprovechaban el pan que se endurecía fácilmente, ablandándolo y convirtiéndolo en un nutritivo plato para afrontar los duros inviernos. Por esta razón es aconsejable tomarlo en cantidades muy moderadas. No obstante, gracias a las propiedades del ajo, es un plato muy saludable.

Papas arrugadas

En las Islas Canarias se cultivan las «papas bonitas», una subespecie indígena de las patatas que en los Andes y en lengua quechua recibe un nombre similar. Icod el Alto, zona de «papas bonitas», fue el lugar de origen de penetración de las patatas hacia Europa en el siglo XVI.

Las «papas bonitas» poseen aspectos muy diferentes: negras, blancas, coloradas, llagadas y ojos de perdiz.

FICHA 2.2

Para trabajar la comprensión lectora, el profesor presenta un artículo sobre uno de los platos más típicos de España.

¿Un plato saludable? La tortilla de patatas

La tortilla de patatas es una de las recetas que caracterizan la gastronomía española, no obstante, muchas personas reprimen sus deseos de comerla por considerarla una comida muy calórica y desconocer la respuesta a la pregunta del cocinero: ¿es una comida saludable la tortilla de patatas?

A pesar de que la tradicional receta de tortilla de patatas contiene un alto valor calórico, esta, como muchas otras preparaciones, puede adaptarse y convertirse en un sabroso y típico plato con menos calorías y grasas. Por eso, podemos decir que la tortilla será un alimento saludable siempre y cuando la preparemos eliminando la mayor cantidad de grasa posible para lograrlo.

Es decir, si la tortilla está elaborada a base de patatas fritas, es posible que las calorías provenientes de la grasa de la fritura sean unas tres veces superiores a las que puede aportar una tortilla cuyas patatas estén hervidas o cocidas en microondas.

Asimismo, otra opción es cocinar las patatas al horno y después agregar cebollas, hongos frescos, hierbas u otro vegetal para condimentar.

1. ¿Cuál es el alimento base de la tortilla?
2. ¿Cómo se puede cocinar?
3. ¿Según tu opinión, es un plato saludable?
4. ¿Qué consideras como plato típico de Italia?

FICHA 2.3

Ahora el profesor pone la audición de una entrevista, realizada por Inés y Juana, en Madrid. El docente distribuye el esquema que vemos más abajo. Cada alumno tiene que marcar en él cuántas personas han realizado cada actividad:

Escucha del diálogo

Escucha atentamente las entrevistas de Inés y Juana por las calles de Madrid. Durante la audición tienes que marcar cuántas personas han realizado cada actividad.

CAFÉ SOLO	CAFÉ CON LECHE	TÉ	TOSTADAS	CROIS-SANT	CHURROS	BOCADILLOS	SOBRE LAS TRES Y MEDIA	DESPUÉS DE LAS SIETE

A continuación, cada alumno compara los resultados de la encuesta con los hábitos de la mayoría de las personas del propio barrio, de la familia o entre los grupos de sus amigos, y pone en común en clase con su profesor y sus compañeros lo que haya averiguado.

FICHA 2.4

Siguiendo las sugerencias que el profesor escribe en la pizarra, el estudiante elabora una receta típica de su ciudad y la compara con la de sus compañeros de clase.

Sugerencias a la hora de escribir la receta: verbos relacionados con la cocina (añadir, saltar, mezclar, cocer, hervir); ingredientes para cocinar (ajo, cebolla, aceite, vinagre, tomate, marisco, pasta, sal, pimienta, arroz, especias, albahaca, perejil, zanahoria, coliflor, aceitunas, etc.). Con la ayuda del diccionario, el alumno puede añadir lo que quiera a su receta.

3. EVALUACIÓN Y MONITORIZACIÓN

La monitorización tiene que ser un factor constante: es esencial prestar una particular atención durante las fases centrales de la unidad, sobre todo cuando los estudiantes trabajan en parejas, o en grupos, cuidar el aspecto lingüístico y observar la capacidad de actuación de las informaciones elaboradas. Si es necesario,

el profesor tiene que intervenir con algún tipo de ayuda para que el estudiante progrese.

Las evaluaciones son de dos tipos: escritas y orales. La evaluación escrita se produce en cada caso, gracias a las fichas que el profesor distribuye. La evaluación oral se produce gracias a las técnicas de elaboración de las indicaciones que se piden en los ejercicios y a la capacidad de los alumnos de poner en práctica las destrezas conseguidas.

La evaluación tendrá un resultado doble:

– Nivel básico:

  a) corrección del léxico: se admiten algunas faltas ortográficas en la prueba escrita y de pronunciación en la prueba oral;

  b) frases sencillas pero comprensibles;

  c) fluidez en la exposición oral.

– Nivel notable:

  a) léxico exacto, desde un punto de vista ortográfico y de pronunciación;

  b) frases bien estructuradas y bien relacionadas;

  c) rapidez y fluidez en la exposición oral;

  d) capacidad de realizar comparaciones de manera constructiva con los compañeros de clase.

4. BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía en español

Baralo, M. (1999). *La adquisición del español como lengua extranjera*. Madrid: Arco/Libros.

Fernández, S. (Coord.) (2001). *Tareas y proyectos en clase*. Madrid: Edinumen.

Hoyo Del, M. A., Dorrego, L. y Ortega, M. (2006). *Propuestas para dinamizar la clase de E/LE*. Madrid: Edelsa. Grupo Didascalia S. A.

Montaner Montava, M. A. (1999). *Juegos y actividades para enriquecer el vocabulario*. Madrid: Arco/Libros.

Nunan, D. (1989). *El diseño de tareas para la clase comunicativa*. Cambridge: Cambridge University Press.

Recursos de Internet

http://recursos.cnice.mec.es/media/
www.aape.at
www.hotpot.vic.ca
www.publitv.com
www.spainembedu.org/materiales/home.htm.
www.sriua.es