



# Cata la lata

FICHA  
**28**

## Objetivos

- PROMOVER EL CONSUMO DE PESCADO AZUL.
- CONOCER EL VALOR NUTRICIONAL DEL PESCADO AZUL, Y PROBAR DISTINTAS VARIETADES DE CONSERVAS DE PESCADO AZUL.

Curso y ámbitos/Áreas/Materias \_\_\_\_\_

Edad recomendada \_\_\_\_\_

4º a 6º de Educación Primaria y ESO.  
Ciencias de la Naturaleza.  
• TIC.  
• Ciencias aplicadas a la actividad profesional.

Alumnado de 9 a 16 años.

Descripción de la actividad/Metodología \_\_\_\_\_

Inicialmente se explicarán en clase las características nutricionales y propiedades saludables del pescado azul, la conveniencia de comerlo regularmente alternándolo con el pescado blanco. También que una buena forma de consumir pescado azul es hacerlo en conserva, por su facilidad de acceso y de conservación.

En esta actividad se pueden incluir nociones sobre tecnologías, tradicionales o no, para la conservación de alimentos.

Se dividirá la clase en tantos grupos como tipos de pescado azul en conserva (sardinillas, sardina, chicharillos, bonito en aceite y/o escabeche, caballa, anchoas en aceite o boquerones...) hemos elegido para la actividad.

Se abrirán las latas y se dará un tenedor o cucharita a cada participante para que cate (pruebe) pequeñas porciones de cada conserva. Podrán ayudarse de pan en pequeñas porciones y agua que tomarán tras probar cada tipo de pescado. Se pasará por cada grupo todas las variedades de conserva elegidas para la prueba.

Cada alumno/a dispondrá de una cuadrícula para evaluación de cada conserva. Se evaluará del 0 al 10 cada conserva tras la cata, anotándose la puntuación en la casilla correspondiente.



	CONSERVA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	NO PRUEBO (PORQUÉ)
1º												
2º												
3º												
4º												
5º												
6º												

Se propondrá que cada alumno/a realice en casa, a lo largo de la semana, una preparación culinaria con la conserva que más le haya gustado y traslade individualmente a la clase la receta y si ha sido del agrado de las personas componentes de la familia, con las calificaciones que cada uno ha dado a la preparación.

Aukeratu  
osasuntsu jatea  
Zu irabazle!



Elige  
comer sano  
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD



PREPARACIÓN:												
	COMPONENTES DE LA FAMILIA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	NO PRUEBA (PORQUÉ)
1º	YO											
2º												
3º												
4º												
5º												
6º												

Finalmente, en el aula se repasarán nuevamente, por parte del propio alumnado, las propiedades nutricionales del pescado azul. Se puede hacer en conjunto o mediante la elaboración de un trabajo específico en que desarrollen un contenido al respecto.

En atención a la diversidad, para el alumnado con NEAE, se dispondrá de los recursos humanos precisos (PT, educador o educadora, logopeda) y les ayudarán activamente profesorado, tutores o tutoras o alumnado ayudante, según las necesidades concretas. Previamente a la actividad se consultarán alergias alimentarias del alumnado.

Calendario tipo/Duración \_\_\_\_\_

Ámbito de la actividad \_\_\_\_\_

4 sesiones de 30 minutos: 1ª aula, 2ª comedor, 3ª casa y 4ª aula.

Comedor escolar  Aula  Casa  Otros

Recursos necesarios \_\_\_\_\_

**Humanos:**

Profesorado.  
Monitoras o Monitores de comedor.

**Materiales:**

Latas de diferentes pescados azules.  
Servilletas, tenedores o cucharillas. Pan y agua.  
Tablas de evaluación de cata en comedor y para evaluación de preparación culinaria doméstica.  
Lápiz o bolígrafo.

Indicadores de la actividad \_\_\_\_\_

Mediante evaluación continua se valorará si:

- El alumnado prueba y califica todas las conservas.
- El alumnado presenta la receta elaborada en casa con la calificación de las personas de la familia.
- El alumnado puede desarrollar un contenido sobre el valor nutricional del pescado azul.

Para más información (experiencias previas, material de apoyo, bibliografía...) \_\_\_\_\_

**Material de apoyo:**

- <http://pescadosymariscos.consumer.es/#nutricion>
- [http://www.alimentacion.es/imagenes/es/Diptico%20conservas%20de%20pescados%20y%20mariscos\\_tcm8-22985.pdf](http://www.alimentacion.es/imagenes/es/Diptico%20conservas%20de%20pescados%20y%20mariscos_tcm8-22985.pdf)
- <https://www.abc.es/familia-consumo/20150426/abci-latas-conserva-familia-201504151656.html>

**Bibliografía:**

- Mustonen S, Tuorila H. Sensory education decreases food neophobia score and encourages trying unfamiliar foods in 8–12-year-old children. Food Qual Pref. 2010; 4): 353-360.
- Pearson N, Biddle SJ, Gorely T. Family correlates of fruit and vegetable consumption in children and adolescents: a systematic review. Public Health Nutr. 2009; 12(2): 267-83.
- Yee AZ, Lwin MO, Ho SS. The influence of parental practices on child promotive and preventive food consumption behaviors: a systematic review and meta-analysis. Int J Behav Nutr Phys Act. 2017 Apr 11; 14(1):47.
- Van der Horst K, Ferrage A, Rytz A. Involving children in meal preparation. Effects on food intake. Appetite. 2014; 79:18-24.
- Berge JM, MacLehose RF, Larson N, Laska M, Neumark-Sztainer D. Family Food Preparation and Its Effects on Adolescent Dietary Quality and Eating Patterns. J Adolesc Health. 2016; 59(5): 530-536.
- Allriot X, da Quinta N, Chokupermal K, Urdaneta E. Involving children in cooking activities: A potential strategy for directing food choices toward novel foods containing vegetables. Appetite. 2016 Aug 1; 103:275-285.