



Pescado de temporada

FICHA
29

Objetivos

- AUMENTAR LA INGESTA DE PESCADO.
- CONOCER LOS PESCADOS CORRESPONDIENTES A CADA TEMPORADA.
- CONOCER NUEVAS RECETAS QUE INCLUYAN EL PESCADO COMO ALIMENTO PRINCIPAL.

Curso y ámbitos/Áreas/Materias _____

Edad recomendada _____

Primaria (5º-6º) y ESO (1º-2º).

Ciencias de la Naturaleza. Cultura científica.

- Alimentación Humana. Hábitos alimenticios saludables.

Alumnado de 11 a 14 años.

Descripción de la actividad/Metodología

Inicialmente se destacará la importancia de consumir alimentos de temporada. La naturaleza es sabia y nos ofrece en cada estación lo que necesitamos. Por ejemplo: en invierno necesitamos más vitamina C para nuestras defensas y es temporada de cítricos como las naranjas; en cambio, en verano necesitamos más agua y es temporada de frutas como la sandía o el melón con gran cantidad de agua. Lo mismo pasa con el resto de alimentos, verduras, pescados...

Entre las ventajas que podemos obtener por el consumo de alimentos de temporada destacamos:

- Mejores características organolépticas: color, olor, sabor y textura
- Óptimo estado de maduración: nutrientes (ej. vitaminas, minerales) en sus proporciones idóneas.
- Mayores posibilidades de diversidad de presentaciones culinarias.
- Abundancia, mejores precios y disponibilidad.
- Sostenibilidad del planeta.

En esta actividad vamos a centrarnos en el pescado. Se resaltarán los beneficios a nivel nutricional del consumo de pescado: es un alimento plástico/constructor por excelencia por su alto contenido en proteínas. Además, tiene un alto contenido en grasa saludable, y vitaminas y minerales como fósforo y yodo. Recordamos que su consumo debe ser alrededor de 4 veces a la semana alternando pescado azul y blanco.



Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

A continuación, dividimos la clase en 12 grupos, asignando a cada grupo un mes del año. La tarea consiste en buscar qué pescado corresponde a cada mes de forma que, resaltando las características y propiedades nutricionales de cada pescado, el grupo consiga que el resto de la clase adivine el pescado del que se trata.

Cada integrante del grupo redactará una receta saludable con su pescado de temporada como alimento principal. El grupo elegirá una receta que expondrán al resto de la clase.

Se puede proponer que se cocine y deguste en casa la receta propuesta, se fotografíen las preparaciones y se lleven las fotos a clase.

Enero: **Lubina**
Febrero: **Dorada**
Marzo: **Verdel**

Abril: **Bacalao**
Mayo: **Anchoa**
Junio: **Chicharro**

Julio: **Bonito**
Agosto: **Lenguado**
Septiembre: **Sardina**

Octubre: **Rape**
Noviembre: **Merluza**
Diciembre: **Salmón**

Calendario tipo/Duración

2 sesiones (45 minutos de duración):

1ª Buscar información y preparar la exposición.

2ª Exponer por grupos.

Ámbito de la actividad

Comedor escolar ☒

Aula ☒

Casa ☒

Otros ☐

Recursos necesarios

Humanos:

Profesor/a.

Materiales:

Ordenadores para la búsqueda de información y elaboración de presentaciones (Powerpoint, etc.).

Indicadores de la actividad

Mediante evaluación continua se valorarán si:

- El alumnado identifica los pescados de cada mes.
- El alumnado ha diseñado recetas culinarias de los distintos pescados de temporada.
- El alumnado ha elaborado y degustado una receta con pescado en familia.

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

Material de apoyo:

- <https://alimentacionsaludable.elika.eus/temporada/>
- <http://pescadosymariscos.consumer.es/>
- http://www.fen.org.es/aplicaciones/magrama/calculadornutricional/index_App.html

Bibliografía:

- AL-ALI, Nur y Arriaga Arrizabalaga, Andrés. Elements of effectiveness of the nutritional-child education programs: the nutritional culinary education and its benefits. Rev Esp Nutr Hum Diet [online]. 2016, vol. 20, n. 1, pp 61-68.
- Van der Horst K, Ferrage A, Rytz A. Involucrar a los niños en la preparación de comidas. Efectos en la ingesta de alimentos. *Apetito*. 2014; 79: 18-24.