



Cuéntame cuánto sabes de pescado

FICHA
30a

Objetivos

- PROMOVER EL CONSUMO DE PESCADO.
- APRENDER CONCEPTOS Y CURIOSIDADES ACERCA DEL PESCADO Y SU VALOR NUTRICIONAL.
- GENERAR CREATIVIDAD CON LOS CONOCIMIENTOS ADQUIRIDOS.

Curso y ámbitos/Áreas/Materias _____

Edad recomendada _____

Segundo ciclo de la ESO (3º y 4º) y 1º de Bachiller.

Biología. Cultura Científica.

- Alimentación humana. Hábitos alimenticios saludables.
- Estilos de vida saludable.

Competencia artística.

- Uso del lenguaje plástico y visual.

Alumnado de 14 a 17 años.

Descripción de la actividad/ Metodología

Partiendo de una explicación sobre conocimientos básicos relativos al valor nutricional del pescado, se pasará la encuesta (se adjunta) sobre conocimiento del pescado, a cumplimentar individualmente.

Después, el o la docente argumentará las respuestas, para toda la clase.

Se volverá a pasar la encuesta y se valorarán las respuestas como correctas/incorrectas.

Para acabar la actividad, se invitará al alumnado a que, de forma individual o en grupo, generen una creación: un verso, un rap, una canción, un chiste, un monólogo, una historia, un cuento, una adivinanza, un video clip, etc., con las respuestas correctas.

Estas creaciones se presentarán en una segunda jornada.

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.



Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

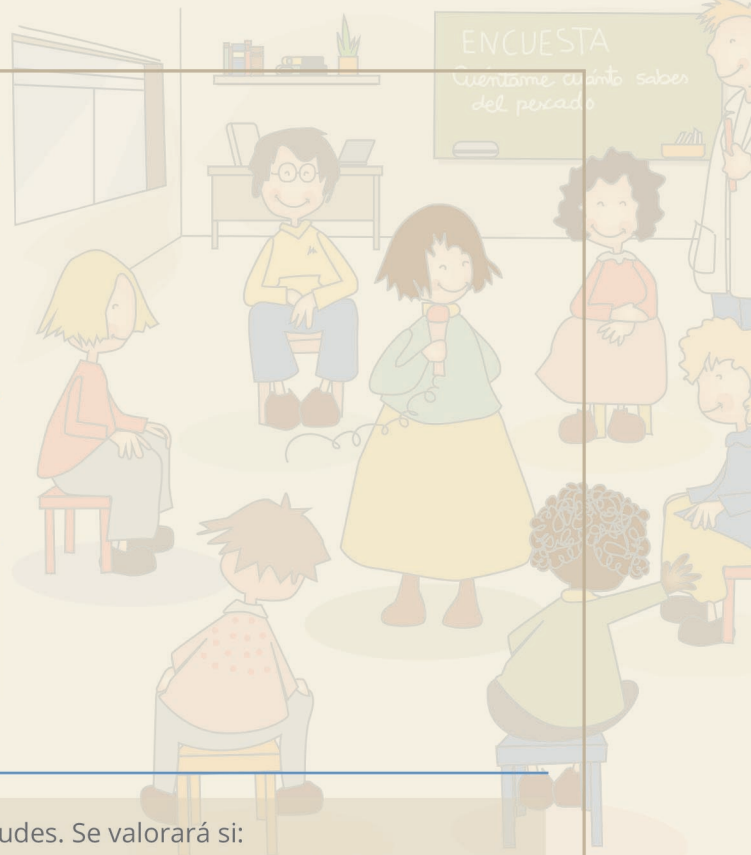
EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD



Calendario tipo/Duración _____

2 sesiones (de 45 minutos):
1ª para adquirir conocimientos.
2ª para presentar la creación artística.

Ámbito de la actividad _____

Comedor escolar Aula Casa Otros

Recursos necesarios _____

Humanos:

Profesor/a.

Materiales:

Encuesta.
Bolígrafos.

Indicadores de la actividad _____

En evaluación continua se medirán conocimientos y actitudes. Se valorará si:

- El alumnado contesta correctamente a la encuesta propuesta tras argumentación de respuestas.
- El alumnado participa en la actividad creativa.

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

Material de apoyo:

- <http://pescadosymariscos.consumer.es/>
- http://www.fen.org.es/aplicaciones/magrama/calculadornutricional/index_App.html

Experiencia previa:

- PescaEduca: Modelo para el fomento del consumo de pescado en las escuelas, en Perú. Programa de Educación Alimentaria con objetivo de promover el consumo responsable de pescado en escolares.

Bibliografía:

- Silberman M. Active Learning: 101 Strategies to Teach Any Subject. Argentina: Troquel; 1998.
- Van Cauwenberghe E, Maes L, Spittaels H, van Lenthe FJ, Brug J, Oppert JM, De Bourdeaudhuij I. Efectividad de las intervenciones escolares en Europa para promover la nutrición saludable en niños y adolescentes: revisión sistemática de publicaciones y Literatura gris. Br J Nutr. 2010; 103 (6): 781-97.
- Carrillo Siles, B. (2009). La alimentación infantil: Necesidad de una educación alimenticia desde la escuela en los primeros años de vida. Revista digital "Innovación y experiencias educativas", 15, 3.



Cuéntame cuánto sabes de pescado

ENCUESTA

FICHA
30b

1. Los pescados son fuente natural de numerosos nutrientes, por lo que interesa que formen parte de la dieta. ¿Sabes con qué frecuencia se recomienda consumir pescado?

- Al menos 1 ración de pescado al día.
- Varias veces por semana, alternando su consumo con carnes y huevos.
- 5 veces a la semana.

Los pescados son un grupo de alimentos especialmente interesantes por su excelente aporte de proteínas, grasas "cardiosaludables", diversidad de vitaminas y minerales. Según los datos del último estudio nacional sobre Hábitos de Alimentación, el consumo de pescado en España es adecuado, aunque mejorable en determinadas etapas de la vida, como la infancia y la adolescencia. Para conseguir un equilibrio nutritivo en la dieta se recomienda consumir pescado varias veces por semana, alternando con otras fuentes de proteína animal (carnes, huevos y lácteos) y vegetal (legumbres, cereales y frutos secos).

2. ¿Cuál de estos tres elementos es más abundante en los pescados?

- El hierro.
- Las proteínas.
- Las grasas.

Las proteínas son los nutrientes más abundantes en este caso. Por 100 gramos, el pescado aporta unos 18 g de proteínas, hasta 15 gramos de grasa (en los pescados más grasos), y tan sólo 1 miligramo de hierro. No obstante, el elemento que más abunda en la composición de los pescados es el agua.

Las proteínas del pescado son más fáciles de digerir que la presente en la carne roja, porque el pescado tiene menos tejido conectivo.

3. Una sustancia abundante en el hígado de los pescados es:

- La vitamina A.
- Las proteínas.
- La fibra.

La vitamina A es, junto con otras vitaminas liposolubles como la D y la E, una de las sustancias que se concentra en el hígado de los animales, incluidos los pescados.

4. Los llamados pescados azules en comparación con los pescados blancos son...

- Más ricos en grasa.
- Menos ricos en grasa.
- Más ricos en proteínas.

La diferencia entre los pescados azules y los pescados blancos radica principalmente en su contenido en grasa. Los pescados blancos contienen como máximo un 2% de grasa, mientras que en los pescados azules, el contenido de grasa supera el 6% y oscila normalmente entre el 8 y el 15%.

5. El pescado y el marisco en general es buena fuente de un mineral relacionado con el funcionamiento de la glándula tiroides, ¿sabes de cuál se trata?

- El potasio.
- El calcio.
- El yodo.

El yodo es el mineral que participa en el funcionamiento correcto de la glándula tiroides.

Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

6. Los pescados son, junto con el resto de alimentos de origen animal (carnes, huevos y lácteos), la fuente natural exclusiva de una vitamina, ¿conoces cuál es?

- La vitamina A.
- La vitamina B12.
- La vitamina C.

La vitamina B12 se encuentra de forma natural exclusivamente en los alimentos de origen animal: pescados, carnes, huevos, lácteos y derivados de estos alimentos.

7. El calcio es uno de los minerales que contienen los pescados en su composición, ¿dónde crees que es más abundante?

- En el hígado del bacalao.
- En las conservas de pescados (sardinas o anchoas).
- En el pescado congelado.

Los pescados de los que también se comen sus espinas, como es el caso de especies pequeñas o enlatadas (sardinas, anchoas...), se convierten en una fuente dietética de calcio porque este mineral se acumula en los esqueletos de los animales.

8. Los pescados marinos, frente a los pescados de agua dulce, tienen...

- Más cantidad de sodio.
- Menos cantidad de sodio.
- El contenido de sodio es similar en ambos.

Los pescados marinos son más ricos en sodio, yodo y cloro, lo que les confiere un olor y un sabor más intenso.

9. ¿Cuáles de estos pescados son azules?

- Boquerones, sardinas y lenguado.
- Boquerones, sardinas y salmón.
- Merluza, gallo y lenguado.

Los boquerones, las sardinas y el salmón son pescados azules. Otros pescados azules son: anguila, angula, arenque, atún, bonito, caballa, jurel o chicharro, mero, palometa, pez espada y sargo.

10. ¿Qué pescados están desaconsejados en caso de gota?

- Los pescados azules.
- Los pescados blancos.
- Ningún pescado está desaconsejado en este caso.

Los pescados azules, a diferencia de los pescados blancos, contienen purinas, que en el organismo se transforman en ácido úrico. Ésta es la razón por la que se desaconsejan en caso de hiperuricemia o de gota.

11. ¿Qué parásito puede contaminar el pescado y provocar una alergia en la persona que lo consume?

- La Salmonella.
- El Anisakis.
- Las dos respuestas son correctas.

El Anisakis es el parásito que puede provocar alergia en humanos si se ingiere pescado crudo, ahumado, en salazón, marinado, en escabeche o poco cocinado, que esté contaminado.

12. ¿Cuáles de los siguientes mariscos tiene más cantidad de colesterol?

- Los crustáceos (gambas, langostinos...).
- Los moluscos de concha (mejillones, almejas...).
- Todos los mariscos tienen similar cantidad de colesterol.

Los moluscos de concha concentran similar cantidad de colesterol que los pescados, mientras que los crustáceos, los calamares y similares muestran un contenido mayor de esta sustancia (100-200 mg/100 g de producto).

13. El pescado congelado...

- Pierde la mitad de sus vitaminas durante el procesado.
- Tiene similar cantidad de nutrientes que el pescado fresco.
- Ninguna de las dos opciones es correcta.

El pescado congelado tiene similar cantidad de nutrientes que el fresco. La congelación no altera la composición en nutrientes, siempre que ésta sea rápida tras su captura, que es lo que se practica con muchos de los pescados congelados que se venden.

14. ¿Qué es el fumet?

- Un tipo de pescado frito muy consumido en Andalucía.
- La forma de marinar el pescado en Cataluña.
- El caldo que se elabora con las espinas, la cabeza y los despojos limpios de los pescados.

El fumet es el caldo que se elabora con las espinas, cabezas o despojos limpios de los pescados, además de diversas verduras y hortalizas.