



# Encuentra al intruso

FICHA  
33

## Objetivos

- PROMOVER LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.
- ENTENDER EL CONCEPTO DE NUTRIENTE DOMINANTE Y TIPOS DE ALIMENTOS.
- APRENDER A CLASIFICAR LOS ALIMENTOS SEGÚN EL NUTRIENTE DOMINANTE.

## Competencias/Materias asociadas/ Contenido curricular

Educación Primaria.

Ciencias de la Naturaleza.

- Conductas saludables. Alimentación saludable y equilibrada.

## Edad recomendada

Alumnado de 6 a 12 años.

## Descripción de la actividad/Metodología

La actividad se divide en dos partes:

**Parte teórica:** en la que explicamos que los alimentos están formados por diferentes nutrientes. En cada alimento encontramos uno en mayor proporción (o en una proporción notablemente mayor que en otros alimentos, en el caso de micronutrientes), que hace que podamos clasificar los alimentos como: energéticos, plásticos o reguladores.

Los nutrientes dominantes pueden ser:

- **Hidratos de carbono:** si son los que hay en mayor proporción, serán alimentos energéticos.
- **Grasas:** si son los que hay en mayor proporción, serán alimentos energéticos.
- **Proteínas:** si son los que hay en mayor proporción, serán alimentos constructores/plásticos.
- **Vitaminas y minerales:** si son los que hay en mayor proporción, serán alimentos reguladores.

**Actividad práctica:** se reparten diferentes listados de alimentos; cada columna de alimentos tiene en común el nutriente dominante, pero hay un alimento intruso que tienen que encontrar y señalar. Además, deben escribir cuál es el nutriente dominante de cada columna, y por tanto qué tipo de alimentos son.



Aukeratu  
osasuntsu jatea  
Zu irabazle!



Elige  
comer sano  
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

Algunos posibles ejemplos, aunque se pueden diseñar otros similares, son:

Los alimentos en negrita son los "intrusos". En las fichas a repartir no estarán en negrita.

Las respuestas sobre "Nutriente dominante" y "Tipo de alimento" se han completado a modo de ejemplo, pero irán vacías en las fichas del alumnado.

Acelgas <b>Jamón</b> Brócoli Judías verdes Zanahoria • Nutriente dominante <b>VITAMINAS Y MINERALES</b> • Tipo de alimento: <b>REGULADOR</b>	Pollo Salmón Sardinas Filete ternera <b>Pan</b> • Nutriente dominante <b>PROTEINAS</b> • Tipo de alimento: <b>CONSTRUCTOR/ PLÁSTICO</b>	Cereales <b>yogurt</b> Arroz Macarrones Pan • Nutriente dominante <b>HIDRATOS DE CARBONO</b> • Tipo de alimento: <b>ENERGÉTICO</b>	Leche Cuajada Queso fresco Yogurt <b>Galletas</b> • Nutriente dominante <b>PROTEINAS Y GRASAS</b> • Tipo de alimento: <b>CONSTRUCTOR/ PLÁSTICO Y ENERGÉTICO</b>
--	---	--	---

Calendario tipo/Duración \_\_\_\_\_

1 sesión (60 minutos).

Ámbito de la actividad \_\_\_\_\_

Comedor escolar  Aula  Casa  Otros

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

**Humanos:**

Profe/a.

**Materiales:**

Fichas con el listado de alimentos.  
Bolígrafos.

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

Mediante evaluación continua, se valorará si:

- El alumnado ha sabido encontrar el alimento intruso en cada columna.
- El alumnado ha sabido rellenar el nutriente dominante de cada columna.
- El alumnado ha sabido rellenar qué tipo de alimentos son los de cada ficha.

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

**Material de apoyo:**

- [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/profesor\\_es\\_alimen-tacion\\_saludable.pdf](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/profesor_es_alimen-tacion_saludable.pdf)

**Bibliografía:**

- Silveira JA1, Taddei JA, Guerra PH, Nobre MR. Effectiveness of school-based nutrition education interventions to prevent and reduce excessive weight gain in children and adolescents: a systematic review. J Pediatr (Rio J). 2011 Sep-Oct; 87(5):382-92.
- Paras B. Game, Motivation, and Effective Learning: An integrated Model for Education-Game Design. DiGRA. 2005.
- Brug J. Determinants of healthy eating: motivation, abilities and environmental opportunities. Fam Pract. 2008; (25) Suppl 1: i50-5.