



## Aprendiendo hábitos saludables

DESTAPANDO LOS MITOS QUE NOS QUIEREN “COLAR”	
Etapa / ciclo	1º y 2º E.S.O
Materias:	<ul style="list-style-type: none"><li>- Educación Física</li><li>- Competencia Digital</li><li>- Ciencias Naturales</li><li>- Lengua Extranjera – Francés</li><li>- Lengua Extranjera – Inglés</li><li>- Tutoría</li></ul>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>- Promocionar y promover hábitos de vida saludables en el ámbito escolar en la transición entre la infancia y la adolescencia.</li><li>- Conocer y destapar algunos de los mitos sobre alimentación que nos han hecho creer y que son falsos.</li></ul>
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"><li>- Los mitos sobre los que se va a trabajar están relacionados con el consumo de grasas, alcohol, frutas y verduras, legumbres, etc.</li><li>- Para conocer más sobre estos mitos el/la docente puede consultar sitios web/canales de youtube/blogs de nutrición (fiables) como:  <b>Canales de Youtube</b> Comida real Juan Llorca Dietista Enfurecida Mi dieta cojea <b>Blogs</b> Mi dieta cojea Realfooding <b>Videos de youtube</b> El azúcar: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=T4HLAR8sJ9M">https://www.youtube.com/watch?v=T4HLAR8sJ9M</a> El azúcar en los niños: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7rViGTfWf90">https://www.youtube.com/watch?v=7rViGTfWf90</a>  1. Los 10 mitos en alimentación más comunes (lectura para docentes) <a href="https://www.midietacojea.com/2015/06/29/desmonta-los-10-mitos-mas-comunes-en-alimentacion-con-estos-recursos/">https://www.midietacojea.com/2015/06/29/desmonta-los-10-mitos-mas-comunes-en-alimentacion-con-estos-recursos/</a> <ul style="list-style-type: none"><li>- Vocabulario y gramática lengua extranjera – inglés (healthy eating topic).</li><li>- Vocabulario y gramática lengua extranjera – francés (alimentation saine).</li></ul></li></ul>



## Aprendiendo hábitos saludables

<p><b>Actividades</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En busca de los mitos... Los alumnos utilizando el ordenador deben buscar los mitos sobre alimentación más comunes y averiguar si éstos son ciertos o no, con la guía y supervisión del/la docente. (90 min)</li> <li>2. Mitos y cambios Teniendo en cuenta los mitos que no son verdad...¿qué cambios en nuestra alimentación podemos hacer? Debate y lluvia de ideas sobre las consecuencias en nuestra dieta de que esos mitos no sean verdaderos. (30 min)</li> </ol>
<p><b>Temporalización orientativa</b> Dos sesiones de una hora.</p>
<p><b>Metodología</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Las sesiones se organizarán en grupos formados (4-5 personas). Cada uno de los componentes desempeñarán diferentes roles: director/a, escribano/a, policía ortográfico, evaluador/a...</li> </ul>
<p><b>Espacios</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula ordinaria.</li> <li>- Aula Informática.</li> </ul>
<p><b>Evaluación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuestionario (pre-post) sobre mitos en alimentación Anexo 1.</li> </ul>

ANEXOS.

Anexo 1

### Cuestionario mitos en alimentación

	VERDADERO	FALSO
Debemos reducir el consumo de grasas de nuestra dieta		
Entre las grasas buenas que debemos consumir se encuentran el aguacate, los aceites vírgenes extra, los frutos secos y el pescado azul, entre otras		
Estaría bien sustituir el consumo de fruta fresca y entera por un zumo natural o envasado		
Tomar fruta por la noche engorda		
Debemos reducir el consumo de grasas malas en nuestra dieta para mejorar nuestra salud		
Tomar huevo todos los días es saludable		
Es mejor tomar los frutos secos sin sal		
Para adelgazar es mejor hacer una dieta detox que comer saludable todos los días		





## Aprendiendo hábitos saludables

Siempre que haga ejercicio y me mueva para compensar puedo comer cualquier cosa porque de esta manera "lo quemó"		
Es necesario consumir azúcar porque es la "gasolina" del cerebro		
Beber un poco de alcohol es bueno para el corazón		
Los frutos secos engordan		
Comer legumbres engorda		
Consumir hidratos de carbono (pasta, arroz, patatas...) por la noche engorda		
Si quiero adelgazar basta con tomar menos calorías		

### **Soluciones:**

Debemos reducir el consumo de grasas de nuestra dieta. NO

Entre las grasas buenas que debemos consumir se encuentran el aguacate, los aceites vírgenes extra, los frutos secos y el pescado azul, entre otras. Sí

Estaría bien sustituir el consumo de fruta fresca y entera por un zumo natural o envasado. NO

Tomar fruta por la noche engorda. NO

Debemos reducir el consumo de grasas malas en nuestra dieta para mejorar nuestra salud. Sí

Tomar huevo todos los días es saludable. Sí

Es mejor tomar los frutos secos sin sal. Sí

Para adelgazar es mejor hacer una dieta detox que comer saludable todos los días. NO

Siempre que haga ejercicio y me mueva para compensar puedo comer cualquier cosa porque de esta manera "lo quemó". NO

Es necesario consumir azúcar porque es la "gasolina" del cerebro. NO

Beber un poco de alcohol es bueno para el corazón. NO

Los frutos secos engordan. NO

Comer legumbres engorda. NO

Consumir hidratos de carbono (pasta, arroz, patatas...) por la noche engorda. NO

Si quiero adelgazar basta con tomar menos calorías. NO

