



## Aprendiendo hábitos saludables

COCINANDO EL CAMBIO	
Etapa / ciclo	3º y 4º E.S.O
Materias:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Educación Física</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>- Ampliar las opciones de alimentación de los jóvenes.</li> <li>- Enseñar recetas nuevas, sencillas y saludables con las que podemos sustituir aquellas que habitualmente se consumen y que no son saludables.</li> <li>- Promocionar, a través de las redes sociales, la alimentación y estilo de vida saludable.</li> </ul>
Contenidos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Los peores 15 ultraprocesados. <a href="https://twitter.com/nutri_rivers/status/915313495884877824?lang=es">https://twitter.com/nutri_rivers/status/915313495884877824?lang=es</a></li> <li>2. Ingredientes que tienen los productos más consumidos por los jóvenes (colacao, zumos envasados, nocilla, pizzas, yatekomo...) Ver Anexos 1, 2, 3, 4 y 5.</li> <li>3. Recetas saludables de nocilla, yatekomo, pizza, lasaña, etc...               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Receta nutella saludable <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NLiPOK5wU60">https://www.youtube.com/watch?v=NLiPOK5wU60</a> <a href="http://juanllorca.com/Recetas/nutella-sin-azucar-version-1/">http://juanllorca.com/Recetas/nutella-sin-azucar-version-1/</a></li> <li>b. Receta yatekomo saludable en anexo 7</li> <li>c. Ideas pizza saludable <a href="https://www.vitonica.com/recetas-saludables/pizzas-saludables-y-hechas-en-casa-los-mejores-consejos-para-prepararlas">https://www.vitonica.com/recetas-saludables/pizzas-saludables-y-hechas-en-casa-los-mejores-consejos-para-prepararlas</a></li> </ol> </li> <li>- Vocabulario y gramática lengua extranjera – inglés (healthy eating topic).</li> <li>- Vocabulario y gramática lengua extranjera – francés (alimentation saine).</li> </ol>
Actividades	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Con la lupa en el plato.</b> En un debate en clase reflexionar sobre los productos de consumo habitual que están en la lista de “los 15 peores ultraprocesados”, analizar sus ingredientes y elegir dos o tres para hacer recetas caseras alternativas y saludables. Los que se pueden seleccionar son colacao, noodles, pizza, lasaña, nutella, batido frutas...</li> </ol>

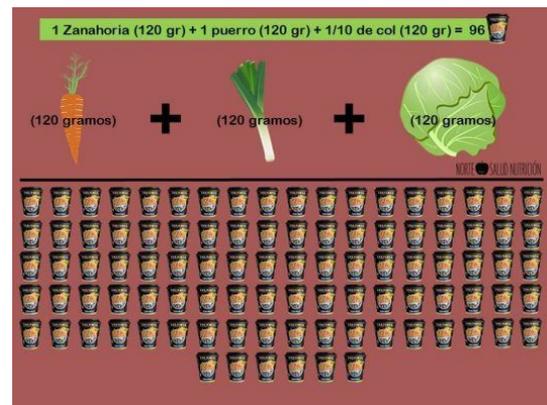


## Aprendiendo hábitos saludables

<p><b>2. Buscadores saludables.</b> Una vez seleccionados los productos tendrán que hacer una búsqueda de recetas alternativas y saludables. Algunos ejemplos los puedes encontrar en el contenido 3.</p> <p><b>3. Campaña #yocomosano #soyrealfooder #realfood.</b> Esta actividad se realizará en casa. Cada uno tiene que hacer una receta saludable de las que se han buscado en clase y subirla a las redes sociales con el hastag #yocomosaludable #realfood o cualquier otro que ellos consideren y que esté vinculado con la actividad. Se trata de hacer una campaña que consiga visibilizar el trabajo de la actividad y sea pública, para que el resto de compañeros y amigos también la vean.</p>
<p>Temporalización orientativa</p> <p>Tres sesiones de una hora de duración</p>
<p>Metodología</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Las sesiones se organizarán en grupos formados (4-5 personas). Todo el trabajo debe estar supervisado por el/la docente.</li> </ul>
<p>Espacios</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula ordinaria.</li> <li>- Aula Informática.</li> </ul>
<p>Evaluación</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lista de comprobación de la receta saludable en Anexo 8</li> </ul>

## ANEXOS

### Anexo 1 Qué lleva un “yonosékékomo”





## Aprendiendo hábitos saludables



Anexo 2. Contenido en azúcar de una pizza ultraprocesada.



Anexo 3. Ingredientes de la nocilla.





## Aprendiendo hábitos saludables

Anexo 4. Contenido en azúcar de un batido con leche.



Anexo 5. Contenido en azúcar del Colacao.



Anexo 7. Receta saludable de Yatekomo (extraído de <https://nortosalud.com/yakisoba-yatekomo-yakecomes-come-bien/>).





## Aprendiendo hábitos saludables

### Modo de elaboración de un YOMEKOMOLOKEGUISO

Cortamos la cebolla, la zanahoria y la col en juliana. En un wok o en una sartén en su defecto, añadimos una cucharada de aceite de oliva y las verduras y hacemos un salteado hasta que adopte un buen color. Mientras, cocemos los fideos siguiendo las indicaciones del fabricante. Escurremos y añadimos los fideos a la sartén con las verduras. Incorporamos un poco de salsa de soja y lo salteamos todo un par de minutos.

Nota 1: Cortando, lavando todos los ingredientes y fregando posteriormente no creo que tardes más de 15 minutos.

Nota 2: No hemos añadido sal porque la salsa de soja comercial tiene unas cantidades más que considerables.

Si comparas la receta que te propongo habrás podido observar que tu YAKERRICO tiene más de 300 gramos de verduras frente a los 4 escasos 4 gramos que ofrece el comercial. También hemos dejado a un lado las harinas refinadas y estás comiendo fideos integrales. Entre los fideos y las verduras, la cantidad de fibra que has ingerido hace que sea más saciante y mucho más nutritivo. Te aseguro que tendrás hambre de nuevo al cabo de poco rato si consumes el comercial. En cuanto al sabor natural que te van a ofrecer las verduras del casero... no creo que haya comparación frente al comercial.

Claro, te preguntarás que con el producto YAKEPORUNDIANOPASANADA has tardado 1 minuto y con la opción saludable has tardado 15. Me viene al pelo esta ley urbana "La vida es eso que pasa mientras ves Netflix o Facebook" por lo que te animo a que vivas más. Y si de verdad no tienes tiempo, 1 plátano, 1 aguacate, 1 zanahoria o unos cacahuetes te van a aportar más nutrientes que un Yatekomo. Además, todos tienen un precio inferior a 1€.

Alimenta tu felicidad.

Anexo 8

GRUPO:	RECETA:	
<b>LA RECETA PROPUESTA LLEVA:</b>		<b>Puntos</b>
Grasas buenas (frutos secos, aguacate, AOVE*, mantequilla...)	Sí=2 No=0	
Grasas malas (margarina, aceites refinados de girasol, palma, soja...)	Sí=0 No=2	
Verduras/frutas	Sí=2 No=0	
Carnes/pescados procesados	Sí=0 No=2	
Aditivos	Sí=0 No=2	
Azúcar blanco	Sí=0 No=2	
Panela, siropes, azúcar moreno	Sí=0 No=2	
Miel	Sí=0 No=1	
Productos ultraprocesados	Sí=0 No=2	
<b>TOTAL</b>		



## Aprendiendo hábitos saludables

Puntuación máxima 17

Puntuación mínima 0

\*Aceite de oliva virgen extra

