

“MEJOR CON LÁCTEOS”

“WEILOB COM LACTEOS”

La campaña “Una variedad que enamora” es un programa educativo dirigido a todos los ciclos elaborado por la Federación Nacional de Industrias Lácteas (FeNIL) junto con el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, y el soporte de la Unión Europea.

Con él, **se quiere promover el conocimiento del valor alimenticio de la leche y los productos lácteos entre la población infantil.**

Los productos lácteos son alimentos que contienen una importante riqueza y variedad de elementos nutritivos que contribuyen a una dieta equilibrada. Por ello, sus nutrientes se consideran adecuados en la alimentación infantil, pues son capaces de satisfacer los altos requerimientos energéticos de las primeras etapas de la vida gracias a su alto contenido en proteínas y calcio de fácil asimilación

En los últimos años se ha hecho evidente un descenso en el consumo de lácteos entre la población infantil y juvenil. Este hecho provoca la necesidad de promover iniciativas para que familias y niños conozcan todos los beneficios de los productos lácteos, al ser estos alimentos básicos y uno de los pilares de la dieta infantil.

La propuesta educativa orientada al Ciclo Superior de Educación Primaria, se divide en dos sesiones para desarrollar en el aula:

1

A tope con los lácteos, está concebida para que los alumnos y alumnas reconozcan la función que tienen cada uno de estos nutrientes dentro de nuestro organismo y su repercusión en la salud de los chicos y chicas.



2

Disfrutemos de los lácteos, presenta unas actividades que inciden en la sensibilización y valoración del componente nutritivo de la leche y los productos lácteos, así como la importancia de su consumo para el crecimiento saludable.



Esta guía presenta una propuesta de secuencia didáctica para su desarrollo en el aula, así como orientaciones y sugerencias para su dinamización.

www.lacteosinsustituibles.es



CAMPANIA FINANCIADA
CON AYUDA DE LA UNION
EUROPEA Y ESPAÑA



MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACION
Y MEDIO AMBIENTE



1

A tope con los lácteos

La finalidad de la propuesta de trabajo para el ciclo superior de primaria es que los alumnos descubran el valor nutritivo de los lácteos y conozcan por qué los diferentes componentes nutricionales suponen un aporte esencial en nuestra dieta.

La actividad puede realizarse en una o dos sesiones dependiendo de la profundidad con que se trabajen las propuestas. A lo largo de su desarrollo hay momentos de trabajo individual, en pequeños grupos y con todo el grupo.

Atención: Aproximadamente un 15% de la población española presenta algún tipo de intolerancia a la lactosa debido a una insuficiencia enzimática. Esta intolerancia no significa necesariamente que no puedan consumir lácteos, pues los yogures y quesos presentan un nivel mucho menor de lactosa que otros productos y existe también leche sin lactosa. Si en la clase hay algún alumno con esta intolerancia, puede participar igualmente en las actividades y, en caso de no consumir ningún tipo de lácteo, compartir con el grupo clase como compensa su dieta.

Encontraréis mucha más información al respecto en www.lacteosinsustituibles.es

Objetivos



- Descubrir la importancia de tomar leche y otros productos lácteos para la salud de las personas.
- Fomentar el consumo de lácteos entre los alumnos y alumnas.
- Entender el valor de la leche y los lácteos en una dieta equilibrada.
- Reconocer de los principales nutrientes presentes en la leche y los lácteos así como su valor para el organismo.

Estructura de la actividad



La propuesta contempla los siguientes momentos:

- Presentación de la actividad:** A tope con los lácteos (10 min.)
- Actividad I:** Nutrientes ocultos (10 min.)
- Actividad II:** Eslogan láctico (20 min.)
- Conclusión** y final de la actividad (10 min.)



Desarrollo de la sesión

Presentación de la actividad: A tope con los lácteos

Presentaremos la actividad a los alumnos animándoles a comentar la información que tienen respecto de la leche y los productos lácteos, así como su importancia en nuestra alimentación.

Podemos enriquecer esta presentación mostrando a los alumnos las tablas de valor nutricional que aparecen en los envoltorios de diversos productos lácteos como tetrabriks o botellas de leche.

Aunque son datos difíciles de interpretar por los alumnos de los cursos del ciclo superior de primaria, será interesante conocer qué información previa tienen al respecto, saber qué les sugieren estos datos y que discutan sobre la importancia de esta información.

De esta manera, además, se irán familiarizando con las palabras que aparecerán en el posterior desarrollo de la sesión.



Información Nutricional	Valor medio aproximado por	
	100 gr de producto	ración de producto (125 g)
Valor Calórico	85 kcal (361,70 KJ)	106,25 kcal (452,1 KJ)
Proteínas	5 g	6,25 g
Hidratos de Carbono	1,4 g	17,5 g
Grasas	1,1 g	1,37 g
Calcio	120 mg (15% CDR*)	150 mg (18,75% CDR*)



Información Nutricional	Valor medio aproximado por	
	100 gr de producto	ración de producto (125 g)
Valor Calórico	127 kcal (537 KJ)	158 kcal (671 KJ)
Proteínas	5,2 g	6,5 g
Hidratos de Carbono	24 g	30 g
de los cuales azúcares	20 g	25 g
Grasas	1,2 g	1,5 g
de las cuales saturadas	0,3 g	0,37 g



Información Nutricional	Valor medio aproximado por	
	100 gr de producto	ración de producto (40 g)
Valor Calórico	389 kcal (1626 KJ)	155,6 kcal (650 KJ)
Proteínas	21,4 %	21,4 %
Hidratos de Carbono	2,4 %	2,4 %
Grasas	30,7 %	30,7 %
Calcio	680 mg (85% CDR*)	272 mg (34% CDR*)



Información Nutricional	Valor medio aproximado por	
	100 ml de producto	ración de producto (200 ml)
Valor Calórico	62 kcal (259 KJ)	124 kcal (518 KJ)
Proteínas	3,2 g	6,4 g
Hidratos de Carbono	4,8 g	9,6 g
de los cuales azúcares	4,8 g	9,6 g
Grasas	3,9 g	7,8 g
de las cuales saturadas	2,6 g	5,2 g
Calcio	120 mg (15% CDR*)	240 mg (30% CDR*)



Actividad I: Nutrientes ocultos

La finalidad del ejercicio es conocer los principales nutrientes que nos aportan la leche y los lácteos y asociarlos con su valor nutritivo. El ejercicio puede resolverse de forma individual o por pequeños grupos.

La actividad sigue la siguiente secuencia:

- 1. Revisar conjuntamente el ejercicio** para asegurar que el grupo entiende que es necesario rellenar las casillas en blanco con los diferentes nutrientes que aparecen en el recuadro de la derecha.
- 2. Leer las definiciones y asignar a cada definición uno de los nutrientes.** Para facilitar la tarea, en todas ellas aparece una letra de la palabra ya colocada a modo de pista.
- 3. Revisar conjuntamente las respuestas** una vez que todos han finalizado el ejercicio,

Es muy importante realizar una puesta en común que asegure la comprensión de los diferentes términos por parte de los alumnos.

Buscar los términos en un diccionario o en Internet para reescribir las definiciones con sus propias palabras y ampliarlas facilitará la comprensión de la función y características de los diferentes nutrientes.

Actividad II: Eslogan láctico

Una vez trabajados los valores nutricionales de los componentes de la leche y los productos lácteos, se plantea a los alumnos que elaboren un eslogan para promocionar su consumo.

Para realizar la actividad seguiremos la siguiente secuencia:

- 1. Formar grupos de cuatro o cinco alumnos** para trabajar en equipo.
- 2. Escoger un producto lácteo** sobre el que realizar el eslogan y una de sus características para destacar.
- 3. Elaborar el eslogan entre todos los miembros del grupo.** Pueden mostrarse algunos anuncios de revistas para orientar a los alumnos sobre el tipo de mensajes que quieren transmitirse.
- 4. Poner en común los eslóganes elaborados** para elegir entre todos cuál se considera el más acertado y motivador.

Para recoger todos los eslóganes y elegir el mejor, se pueden anotar estos en cartulinas independientes y pedir a cada grupo que dé de 1 a 4 puntos a cada eslogan, ordenándolos de en orden creciente de votos después de cada puntuación para ver cuál es el orden final.

Cierre de la sesión



Al finalizar la sesión, conviene remarcar los objetivos planteados al principio de la propuesta a través de un diálogo informal, formulando algunas preguntas relativas a los contenidos como:

- 🔑 **¿Qué consumo diario de lácteos es el recomendable?**
- 🔑 **¿Qué nutriente nos facilita el aporte energético, el calcio, el agua, los carbohidratos?**
- 🔑 **La leche es rica en calcio, ¿cuál es la principal función de este mineral en nuestro organismo?**

Por último cabe reforzar todos aquellos aprendizajes que los alumnos hayan realizado a lo largo de la actividad, felicitándoles por el trabajo en grupo y por la realización de las propuestas.

Propuestas de ampliación



Podemos ampliar la propuesta con otras actividades como:

- Investigar sobre los diferentes nutrientes para conocer la cantidad diaria recomendada (CDR), comparar las aportaciones de alimentos diferentes y señalar en qué medida la leche y los lácteos cubren estas necesidades. Si realizamos este ejercicio calculando porcentajes puede presentarse realizando diagramas gráficos.
- Recopilar durante algunos días tapas y envoltorios de productos lácteos, para valorar su aporte en nutrientes y las diferencias y similitudes entre diferentes productos.

2 Disfrutemos de los lácteos

La finalidad de la propuesta de trabajo para el ciclo superior de primaria es que los alumnos piensen e identifiquen diferentes postres que consumen y que están hechos a partir de leche y productos lácteos. La idea es que piensen en recetas que pueden preparar en casa, no que compren en la tienda ya elaborados. Cuando los hayan identificado, votarán entre todos un total de 8 y los traerán a clase para disfrutar de una merienda colectiva.

La actividad puede realizarse en una o dos sesiones dependiendo de la profundidad con que se trabajen las propuestas. Además, una vez escogidos y analizados los diferentes postres, en otra sesión se llevaría a cabo la merienda. A lo largo de su desarrollo hay momentos de trabajo individual, en parejas y con todo el grupo.

Objetivos



- Descubrir que los ingredientes de algunos de nuestros postres favoritos son leche o productos lácteos.
- Disfrutar con el consumo de lácteos y la alimentación en grupo.
- Reconocer el valor nutritivo de algunas recetas, en función de los componentes lácteos que contengan.

Estructura de la actividad



La propuesta contempla los siguientes momentos:

- **Presentación de la actividad:** Disfrutemos de los lácteos (5 min.)
- **Actividad I:** Postres con lácteos (20 min.)
- **Actividad II:** ¿Qué postre contiene más lácteos? (20 min.)
- **Conclusión** y final de la actividad (10 min.)

Presentación de la actividad: Disfrutemos de los lácteos

Presentaremos algunos de los postres que habitualmente consumimos (helado, flan, arroz con leche, etc.) y que están elaborados a partir de leche o productos lácteos.

Podemos dinamizar esta presentación a partir de un diálogo con los alumnos, en el que ellos vayan introduciendo otras posibilidades.

Actividad I: Postres con lácteos

Después de las primeras aportaciones, por parejas les pediremos que elaboren un listado de 5 postres que puedan elaborar en casa, con la ayuda de algún familiar. La premisa es que el postre escogido esté elaborado a base de leche o productos lácteos.

Cuando cada pareja tenga su listado realizado, toda la clase pondrá en común las ideas que hayan surgido. Entre todos elaborarán un listado común y deberán seleccionar los 8 postres que más os hayan gustado. Los postres seleccionados serán los que el docente propondrá traer a clase para realizar una merienda colectiva.

Para escoger los 8 postres, se puede sugerir que cada alumno puntúe con 3, 2 y 1 los postres que más le gusten. Así los postres con más puntos, serán los ganadores.

Es muy importante que los postres que salgan sean realmente elaborados con leche o productos lácteos y, a poder ser, que su elaboración sea viable por parte de los alumnos.

Actividad II: ¿Qué postre contiene más lácteos?

Una vez identificados los 8 postres ganadores, pediremos a los alumnos que anoten los ingredientes lácteos que contiene cada uno y hagan un ranking donde se ordenen en relación a la cantidad de productos lácteos que contiene cada uno de ellos.

Para realizar la actividad podemos distribuir los 8 postres por grupos de 2-4 personas y que cada uno busque sus ingredientes. Se puede consultar en Internet (o en libros de cocina que pueda aportar el docente) para consultar sus ingredientes y su proceso de elaboración.

Finalmente, se pondrá en común la información y se identificará el dulce que contiene más lácteos. Por último, se encargará el postre que cada uno traerá a clase para disfrutar de la merienda.

Cierre de la sesión

Al finalizar la sesión, conviene remarcar los objetivos planteados al principio de la propuesta a través de un diálogo informal, formulando algunas preguntas relativas a los contenidos como:

- 🔗 **¿Habéis descubierto nuevos postres elaborados con leche o productos lácteos que no conocíais?**
- 🔗 **¿Qué ingredientes no esperábamos que contuviera alguno de nuestros postres favoritos?**
- 🔗 **¿Os ha gustado la merienda que hemos realizado? ¿Os gustaría repetirla?**

Además, remarcaremos la variedad de formas que pueden adoptar los lácteos, aportándonos todas ellas beneficios para la salud.

Por último debemos reforzar todos aquellos aprendizajes que los alumnos hayan realizado a lo largo de la actividad, felicitándoles por el trabajo en grupo y por la realización de las propuestas.

Propuestas de ampliación



Podemos ampliar la propuesta con otras actividades como:

- Investigar sobre los diferentes nutrientes de los postres seleccionados.
- Elaborar entre todos un mural con las diferentes recetas o construir un blog donde se recojan y se complementen con fotografías realizadas el día de la merienda.