

Cuento

El viaje del Tomate: Natural vs Procesado



Un recurso de  aliment
acción

Un programa socioeducativo de  JUSTICIA
ALIMENTARIA



Con apoyo de  aecid

Colaboran  UNIVERSIDAD DE SEVILLA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN

Maquetación  tictacLab
creative studio



Este recurso ha sido elaborado por estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Sevilla, con la revisión de sus docentes y no refleja necesariamente la opinión de la AECID, Justicia Alimentaria y Hegoa.

El viaje del Tomate: Natural vs Procesado

AUTORAS: María del Rosario Maza Camacho, Laura Pérez Rodríguez y Rocío Rodríguez-Caso Tallafet (Estudiantes del Grado de Educación Infantil, Universidad de Sevilla).

DESCRIPCIÓN:

El recurso consta de dos elementos. El primero de ellos es un cuento que tiene como finalidad enseñarle a los niños y niñas cuáles son los alimentos naturales y procesados centrándose en el ketchup y el tomate. El cuento se compone de una batería de imágenes que se muestran al alumnado a la vez que se va narrando la historia. En ella, un niño llamado Lucas quiere comer patatas con ketchup pero su madre le convence de que una ensalada y un poco de pan es la mejor opción. De esta forma, Lucas descubre los beneficios de los productos naturales como, por ejemplo, la energía que aportan a nuestro cuerpo. La presentación del cuento sigue una doble disposición: en la parte delantera de todas las hojas se encuentran las ilustraciones que mostramos a los niños y niñas durante la narración, las cuales están diseñadas para captar la atención y facilitar la comprensión. En la parte trasera está el texto del cuento, para que podamos leerlo mientras que los niños y niñas observan los dibujos, permitiendo que la narración sea fluida.

El otro elemento es una caja con dos caras. Una de ellas es una cara alegre y sobre ella hay un signo de verificación verde. La otra cara está triste y tiene una equis roja. Ambas caras tienen un agujero en la boca para que los alumnos y alumnas puedan meter en ellas los alimentos que les damos. Con esta actividad pretendemos que el alumnado sepa clasificar los alimentos en naturales y procesados a partir de los conocimientos que hayan obtenido del cuento.

JUSTIFICACIÓN:

Este recurso fue elegido, porque capta la atención del alumnado y permite la comprensión de la historia y sus conceptos de forma visual. También promueve el desarrollo de habilidades cognitivas (útiles para colocar los alimentos en el agujero correspondiente) y sociales (para respetar el turno de los demás y discutir ideas). Que el alumnado esté interesado en el cuento permite la participación activa del mismo.

Además, el tema de la alimentación saludable es necesario trabajarlo en la etapa de Educación Infantil, pues saber diferenciar entre los alimentos naturales y los alimentos procesados es clave para que desarrollen hábitos alimenticios saludables y evitar problemas de salud relacionados con la mala alimentación.

OBJETIVOS Y CONTENIDOS (SABERES BÁSICOS) QUE SE TRABAJAN CON ESTE RECURSO

Este recurso tiene como objetivo que niños y niñas aprendan la diferencia entre los alimentos naturales y los procesados, utilizando para ello las diferencias entre el tomate y el ketchup.

Objetivos	Contenidos (saberes básicos)
Conocer qué es un alimento natural y qué es un alimento procesado.	Conocimiento de las características de cada tipo de alimento.
Saber diferenciar un alimento procesado de uno natural.	Clasificación de distintos alimentos en naturales y procesados.
Conocer tanto los beneficios como los perjuicios de ambos alimentos.	Conciencia sobre las aportaciones de cada alimento para nuestro cuerpo.
Motivar a los niños y niñas a consumir más alimentos naturales.	Noción de la importancia de incluir gran cantidad de alimentos naturales en nuestra dieta.
Comprender el papel de la agricultura en nuestra alimentación.	Comprensión de la agricultura como fundamento para contar con alimentos naturales
Lucha contra la protección del medio ambiente.	Concienciación de la importancia de respetar el medio ambiente para tener alimentos de calidad.
Desarrollar habilidades de comunicación mediante reflexiones sobre las preguntas y la clasificación alimentaria.	

IMPLEMENTACIÓN EN EL AULA:

A lo largo de los primeros 5 minutos los niños y niñas estarán sentados frente a la maestra para escuchar el cuento y observar las imágenes.

Durante los siguientes cinco minutos permaneceremos sentados de igual manera y les iremos haciendo preguntas a los niños y niñas para saber sus conocimientos previos sobre los alimentos naturales y procesados y para que reflexionen sobre la historia.

Las preguntas que les realizaremos serán:

- ¿Qué os ha parecido el cuento?
- ¿Por qué la madre de Lucas quería que se tomase la ensalada en lugar del ketchup?
- ¿Qué tipo de alimento es el tomate? ¿Y el ketchup? ¿Son alimentos naturales o alimentos procesados?
- ¿Qué creéis que son mejores los alimentos procesados o los naturales? ¿Por qué?
- ¿Coméis muchos alimentos naturales? ¿Y procesados?

Por último, el alumnado tendrá que darle de comer a las dos caras de la caja. De uno/a en uno/a se irán levantando e irán introduciendo los alimentos en el sitio correspondiente. Pero antes de eso, les enseñaremos los alimentos y les preguntaremos qué es y si se trata de un alimento natural o uno procesado. Después los introducirán en el sitio que consideren correcto. En caso de que se equivoquen les ayudaremos a que se den cuenta. En esta actividad solo requeriremos de la caja de cartón con las dos caras y de los diferentes alimentos plastificados: tomate, ketchup, naranja, zumo industrial, manzana, galletas, patatas naturales y patatas fritas de bolsa.

Aunque en la reflexión y la clasificación de alimentos vayan participando de forma individual, siempre estará todo el grupo sentado junto. Tras finalizar la actividad, les repartiremos a cada niño/a una pegatina para recompensarles por su esfuerzo y por ayudarnos en el desarrollo de las diferentes tareas.



 redalimentacion.org

1



En una granja radiante y soleada, bajo las hojas verdes de una planta, crecía un tomate rojo y jugoso. Era tan redondo como un balón. Su piel reluciente reflejaba la luz del sol ¡Brillaba como un diamante! Y en su interior tenía semillas diminutas y un jugo sabroso y nutritivo.

2



No muy lejos de allí, en un extenso prado, se encontraban los trigos dorados que se movían con el viento, como si bailaran. Listos para convertirse en pan. También había zanahorias naranjas y crujientes, y lechugas verdes y frescas.

3



Mientras tanto, en una gran fábrica, se producían alimentos diferentes. Uno de ellos era el ketchup, un líquido espeso y rojo compuesto de tomate, azúcar, vinagre y colorantes. Además del ketchup, se preparaban patatas fritas crujientes, galletas dulces y refrescos gaseosos. Todos venían en paquetes muy coloridos.

4



Un día, en una casa, un niño, que se llamaba Lucas, tenía mucha hambre. Su mamá cocinó un plato exquisito: una ensalada con lechuga, tomate fresco de la granja, zanahoria y un toque de aceite de oliva. También, colocó en la mesa una rebanada de pan integral elaborado con el trigo cosechado en el campo.

El niño, al cual le gustaba mucho el sabor del ketchup, intentó convencer a su mamá para comerlo con patatas fritas. Sin embargo, ella le explicó que aunque le gustara su sabor, este no era un alimento saludable.

5



El chico descubrió que comer tomates, lechugas, zanahorias y pan integral era beneficioso para su salud y le ayudaban a crecer más fuerte.

6



El niño probó el pan y la ensalada y, ¡le encantó! Se sintió como un superhéroe, listo para cualquier aventura

7



A partir de ese día, el niño aprendió que los alimentos naturales son como los amigos: ¡nos hacen sentir bien y nos ayudan a crecer!



