

LECTURA SEGUNDO CICLO PRIMARIA

GUIÓN DIDACTICO PARA EL CURSO: 4º

TÍTULO: La comida multicolor

TEMA: La alimentación

INTENCIÓN DIDÁCTICA: Fomentar hábitos de alimentación saludable

La comida multicolor

¿Te has fijado en el aspecto multicolor que ofrecen los mercados? Montañas de fruta muy variada, verduras, pescados de todos los tamaños y carne que procede de animales muy distintos. Los mercados muestran un aspecto alegre, por la variedad de sus productos y el entusiasmo con que los anuncian.

Hace unos años, en el mercado solo había alimentos procedentes de las granjas y las huertas cercanas o de otras partes del país. Ahora también disponemos de alimentos que llegan de todo el mundo. De América del Sur, recibimos piña, aguacate, papaya, mango. De Nueva Zelanda, kiwi. Del norte de Europa nos llegan pescados, como el bacalao y el salmón. La procedencia de lácteos es tan variada que podemos comprar en la misma tienda quesos de España, Holanda, Francia, Italia...

El mercado ha cambiado mucho en poco tiempo, pero lo que no ha cambiado es la necesidad de comer de todo para estar sanos. España se caracteriza por tener productos muy variados y de excelente calidad. En su dieta mediterránea, destaca el aceite de oliva como protagonista imprescindible. Y puesto que España ha recibido también la influencia de la llamada "comida rápida", es importante reconocer los beneficios de una alimentación equilibrada, sin excesos de grasas. De los hábitos alimenticios que adquirimos en la infancia depende nuestra salud en el futuro.

Desde hace años, los médicos insisten en la importancia que tiene un desayuno abundante para afrontar la actividad diaria en el trabajo o en el colegio. Fruta, cereales, leche, queso, yogur, pan, mermelada, jamón... Todos estos alimentos ofrecen la posibilidad de variar el tipo de desayuno que nos permita iniciar el día con la energía necesaria. Sin embargo, a pesar de los consejos sanitarios, sigue siendo difícil para muchas personas sustituir el bollo diario por una taza de cereales o

una tostada de pan con aceite.

En muchos países ya resulta preocupante desde hace años la obesidad, que afecta a un alto porcentaje de la población adulta, y cuya consecuencia es el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Pero en los últimos tiempos, la obesidad está ganando terreno también entre los niños. Las causas de esta situación son muy diversas; aquí será suficiente con llamar la atención sobre un hecho: hay niños que adoptan el bollo como alimento imprescindible en su dieta, y pasan días y semanas sin comer una pieza de fruta, todo lo contrario de lo necesario para llevar una vida saludable.

CUESTIONARIO.

PREGUNTAS LITERALES

1. ¿Qué frutas procedentes de otros países podemos encontrar en los mercados?

Piña, aguacate, papaya, mango, kiwi.

2. ¿Cuál es el producto fundamental de la dieta mediterránea?

El aceite de oliva.

3. ¿A qué comida dan importancia los médicos a la hora de afrontar una jornada de trabajo?

Al desayuno.

4. ¿Qué está empezando a ser preocupante en algunos países?

La obesidad infantil.

5. ¿Qué no comen algunos niños durante semanas?

Fruta.

PREGUNTAS INFERENCIALES

6. ¿Por qué los médicos insisten en la importancia que tienen los desayunos abundantes?

Porque es importante para afrontar el trabajo diario y poder rendir bien.

7. ¿Por qué crees que en muchos países resulta preocupante desde hace años la obesidad en la población adulta?

Porque conlleva la aparición de otras muchas enfermedades.

8. ¿Los bollos estarían incluidos en la dieta mediterránea? ¿Y las tostadas de pan con aceite? Los primeros no. Los segundos sí.

PREGUNTAS VALORATIVAS

9. Elabora una lista de alimentos que sueles comer, y razona si tu dieta es equilibrada.
10. ¿Tienes algún amigo que esté obeso? ¿Qué le dirías para aconsejarle de que la obesidad no es saludable?

ESTRATEGIAS DE FLUIDEZ

1. Lectura en voz alta (por parte de la maestra).
2. Lectura silenciosa (alumnado).
3. Lectura interrumpida.
4. Lectura coral. Al interrumpir la lectura coral se aclararán las palabras de vocabulario que no se entiendan.

ESTRATEGIAS DE COMPRENSIÓN.

1. Previsión: ¿qué te sugiere el texto? ¿qué significa la palabra multicolor? ¿qué comida puede ser multicolor?
2. Conexiones: ¿Has estado alguna vez en un mercado? ¿conoces el término "comida rápida"? ¿la has comido alguna vez? ¿Qué producto de un mercado te gusta más?
3. Visualización: Cierra los ojos e imagina un mercado de una gran ciudad. ¿Qué cosas no podrás hacer siendo obeso u obesa?
4. Vocabulario:
 - Conocer el significado de las palabras más complejas: entusiasmo, afrontar ...
 - conocer el significado de expresiones médicas o técnicas sobre la alimentación: "dieta mediterránea", "comida rápida", alimentación equilibrada, hábitos alimenticios, consejos sanitarios, obesidad, enfermedades cardiovasculares.
 - conocer algunos países o zonas geográficas y ubicarlas en un mapa: América del Sur, Nueva Zelanda, Holanda, Italia...
 - conocer algunos alimentos nuevos: aguacate, papaya, mango ...
5. Evaluación: Elabora un menú que consideres que podría estar dentro de una alimentación saludable. Buscan información sobre la pirámide de la alimentación.

1ª SESIÓN

- Previsión (6 minutos).
- Fluidez lectora: maestro, silenciosa y después ecolectura. (15 minutos)
- Vocabulario: explicación de las palabras más complejas y los

términos relacionados con la alimentación (9 minutos).

2ª SESIÓN

- Fluidez lectora: lectura interrumpida. (8 minutos).
- Vocabulario: ubicación geográfica de las zonas alimentarias en un mapa. (5 minutos).
- Cuestionario literal (17 minutos).

3ª SESIÓN

- Fluidez: lectura coral (8 minutos).
- Vocabulario: explicación de los nuevos alimentos que aparecen en la lectura.
- Cuestionario valorativo.

4ª SESIÓN

- Lectura silenciosa (10 minutos).
- Cuestionario valorativo (20 minutos).

5ª SESIÓN

- Lectura magistral delante de la clase (5 minutos)
- Evaluación.