



# 11. MÁS RICOS, MÁS GORDOS

PAOLA IANNELLI

SCUOLA MEDIA STATALE "RAFFAELE VIVIANI"

## FICHA DE LA ACTIVIDAD

### 1. Objetivos

- a. Diseñar una actividad didáctica para el aprendizaje del léxico del cuerpo humano y de la alimentación.
- b. Compartir contenidos interculturales relacionados con la cultura hispánica y la italiana.
- c. Repetir, argumentar y redactar, proposiciones y textos breves.
- d. Aprender jugando

### 2. Nivel específico recomendado: A1 (MCER)

### 3. Tiempo: tres sesiones de 50 minutos

### 4. Materiales: Audio de los diálogos / Fotocopias de las fichas de las encuestas / Transparencias de los dibujos / Diccionarios

### 5. Dinámica: Parejas / grupos /individual

## INTRODUCCIÓN

Los adolescentes están muy interesados en la alimentación; la curiosidad por las recetas o los platos típicos de un país extranjero, representa el primer objetivo de comunicación, después de los actos de presentación. Por eso he elaborado una unidad que habla sobre el cuidado del cuerpo, y pasa a través de una reflexión, o mejor, de una encuesta, sobre lo que los adolescentes ponen en práctica, respecto al propio cuerpo.

De esa manera el profesor puede aprovechar la razón intrínseca para proponer léxico, fraseología y nuevos aspectos gramaticales, e introducir los aspectos culturales alimenticios del pueblo español.

## **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

### **FASE A**

La actividad empieza con una breve introducción, el profesor entrega la fotocopia del siguiente texto, que habla de los contenidos sobre la salud y los alimentos.

### **FICHA 1**

#### **¡CUIDA TU CUERPO!**

Los contenidos sobre la salud y los alimentos constituyen un aprendizaje fundamental en las primeras edades, pues se busca sentar las bases para una formación correcta en relación al cuidado del cuerpo y de la propia persona.

En la actualidad, uno de los problemas que amenaza a la infancia en los países desarrollados es con las actitudes alimenticias y el abuso de alimentos poco beneficiosos para el cuerpo.

Como los mayores, los niños engordan porque ingieren más calorías de las que consumen. El acceso a grandes cantidades de alimentos es fácil; a menudo se hacen solamente dos comidas al día; se ingieren calorías vacías, es decir, golosinas; y hay malos hábitos en la mesa, que llevan a los niños atracarse la comida sin pararse a masticarla adecuadamente.

La falta de ejercicio físico, los juegos sedentarios, las horas de televisión, los videos favorecen la acumulación de grasas. Tampoco es muy recomendable convertir la comida en un premio.

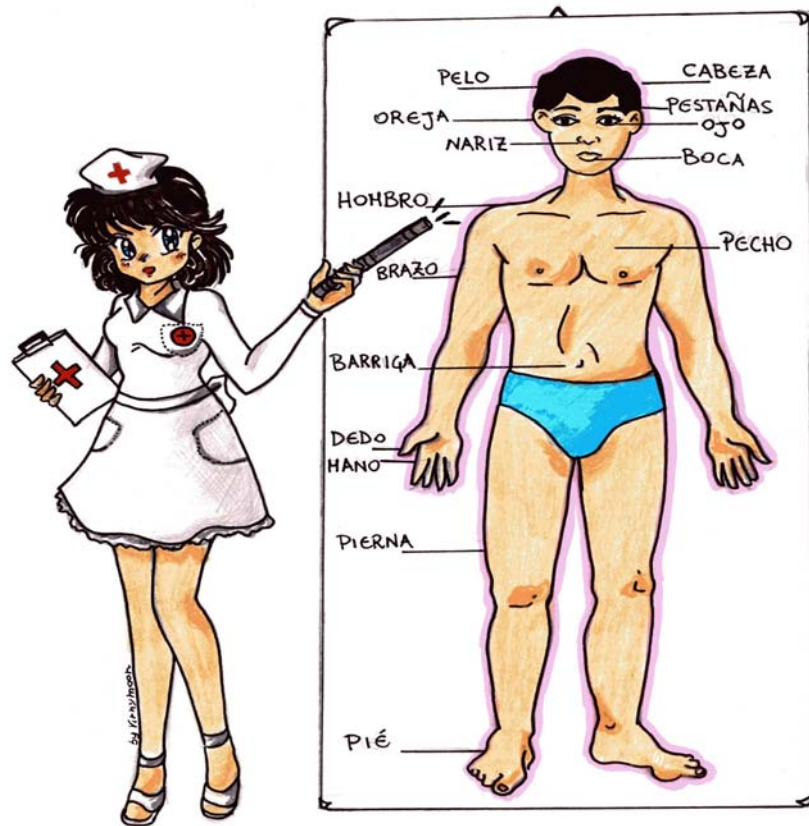
Por eso todos los niños deben practicar cualquier tipo de deporte y alimentarse bien.

### **FICHA 1.2**

El profesor presenta una lámina, y se presenta a Inés. El personaje de Inés pertenece a la imagen de origen Manga, y fue creado por Virginia Lombardo. El uso de cómics es un rasgo interesante, porque crea un factor atractivo para los jóvenes; en efecto muy a menudo se identifican con un personaje inventado, y siguen con curiosidad sus acciones divirtiéndose.



Inés presenta un dibujo con un cuerpo especificando sus partes.



### FICHA 1.3

Ahora la siguiente fase introduce la primera reflexión escrita. El profesor escribe en la pizarra las siguientes preguntas y cada estudiante contesta; cada pregunta tiene su referencia en el texto antecedente:

1. ¿Por qué los niños engordan?
2. ¿Cuál es la comida que prefieres?
3. ¿Según tu opinión cuál es el alimento que engorda más?
4. ¿Tú practicas algún deporte?

### FICHA 1.4

La fase de la audición es una práctica fundamental para los estudiantes, el nivel de atención, la capacidad de distinguir los sonidos, y la sucesiva producción representan una prueba de consolidación de las habilidades. Al final el profesor indica las pistas para la elaboración de un diálogo sobre el tema de la salud.

A Inés le duele la garganta y llama por teléfono a su médico, el Doctor Rodríguez. Escucha la conversación:

M: ¡Diga! ¡Buenos días! Soy el Doctor Rodríguez, ¿Puedo ayudarle?

I: Buenos días Doctor Rodríguez, soy Inés Gracia, ¡Hoy no me encuentro bien!

M: Cuéntamelo todo, ¿Qué te pasa?

I: Me duele mucho la garganta y por eso no he dormido en toda la noche.

M: Una manzanilla y una cucharada de miel puede ser una buena solución, pero si el dolor crece tienes que tomar una medicina, llámame mañana por la mañana.

I: Muchas gracias, ¡Hasta mañana!

M: ¡Hasta mañana!

Puesta en común, los estudiantes se dividen en parejas e intentan elaborar un diálogo sobre el tema de la salud.

### FICHA 1.5

El aprendizaje lúdico es una estrategia que funciona y divierte a los chicos. La participación activa en un juego en  $L^2$ , se convierte en una comunicación inmediata sin obstáculos formales, como la evaluación oral o escrita. Resulta un ejercicio ideal, gracias al cual se juega aprendiendo.

Por lo que concierne al asunto del cuerpo humano, aquí hay una indicación:

**Los estudiantes dibujan una silueta de un compañero/a de clase en la pizarra y los demás tienen que adivinar quién es.**

**Regla esencial: no se describen las prendas que lleva.**

**El profesor escribe en la pizarra los términos esenciales: gordo, bajo, alto, bajo.....etc.**

### FICHA 1.6

Ahora la expresión escrita trata el siguiente asunto: "Somos iguales, somos diferentes: describe en qué eres igual y en qué eres diferente respecto a los componentes de tu familia". El profesor sigue dando indicaciones, como por ejemplo las características físicas, los gustos, el tiempo libre, los intereses culturales, las asignaturas preferidas.

### FICHA 1.7

Por último, el profesor pone la audición de unos anuncios publicitarios de productos alimenticios y los estudiantes tienen que contestar a las preguntas siguiendo la voz:



Paco junto a su amigo Rafa va a un restaurante italiano para comer un plato de espaguetis con almejas:

*P: ¿Rafa te gusta la cocina italiana*

*R: ¡Claro, que sí! Me encanta la pasta y los postres*

*P: Como todo el mundo dice "¡Comer italiano es comer sano!"*

1. ¿Adónde van a comer los dos protagonistas del anuncio?
2. ¿Los dos son españoles?
3. ¿Quién prefiere la comida italiana?

Pascual quiere comprar una guitarra nueva porque todos los sábados por la tarde toca en un grupo, después de la compra de la guitarra, junto a su padre, van a comer jamón:

*P: Papá, necesito una guitarra nueva*

*Papá: Vamos a comprarla hoy por la tarde*

*Pues, buena idea, podemos ir a comer un plato de jamón.*

*Papá: ¡Ahora sí! Jamón Andal, otra pasión.*

1. ¿El chico le pregunta al padre si le puede comprar una guitarra de segunda mano?
2. ¿El chico toca guitarra española en un grupo madrileño?
3. ¿Los dos van a comer jamón?

Una chica va de compras con su mamá en la Gran Vía de Madrid, ella busca un traje de lunares para su participación de flamenco en el baile de la escuela.

*C: ¡Mamá! ¿Vamos de compras? necesito un traje azul con lunares blancos*

*M: Sí, nena salimos a las cinco en punto*

*C: No me gustan los trajes de la Galería Preciados*

*M: Vamos al Tirítelo*

*C: ¡Genial!*

*M: El las tiendas Tirítelo puedes comprar los trajes de flamenco más a la moda y realizar los sueños de cada chica. ¡Brilla con Tirítelo!*

1. ¿La chica avisa a su mamá de que le falta un gorro?
2. ¿Van de compras al Corte Inglés?
3. ¿Al final la chica qué compra?

## FICHA 1.8

Utilizando el personaje de Inés el profesor introduce un momento de reflexión y de debate sobre las costumbres alimenticias.

El profesor enseña la lámina del dibujo de Inés e indica los términos que se refieren a los dibujos contenidos en la rueda, después distribuye una ficha/encuesta y los alumnos tienen que contestar por escrito.



Inés presenta una rueda alimentaria.



Elabora una breve encuesta sobre tus costumbres alimenticias

### ¿CÓMO, CUÁNDO Y QUÉ COMES?

- Cuando estás ¿solo qué te gusta comer?  
.....
- Cuando tu madre cocina un plato nuevo ¿lo discriminas por su color o por su sabor?  
.....
- ¿Conoces las reglas de la buena salud y la importancia de cuidarla?  
.....
- ¿Qué alimentos se lavan antes de comerlos o cocinarlos?  
.....
- ¿Qué haces antes y después de la comida?  
.....

- ¿Conoces el origen de los alimentos?

- 
- ¿Por qué tenemos la necesidad de alimentarnos?

- 
- ¿Qué te gusta comer más? ¿Cuántas veces a la semana comes esos tipos de alimentos?

- 
- ¿Has probado algún sabor nuevo?
- 

### **Puesta en común:**

Aquí tienes las características de dos personas. Observa después la lista ¿Qué crees que les gusta, les interesa, les molesta de todo lo que hay en la lista?

Nuria: vive en Venezuela, estudiante, ir a las clases de flamenco, comer pescado, practicar tenis.

Paco: vive en Francia, no le gusta el pescado, le gusta escribir, inventar recetas, practica teatro.

1. leer, bailar, samba
2. la fruta, las zanahorias
3. viajar, cocinar
4. comer carne
5. no comer pescado
6. escribir mucho

*Ej. Yo creo que a Paco le gusta comer....*

**A los dos les gusta...**



## **FASE B**


La segunda parte comprende la introducción de una breve estadística sobre los gustos de los jóvenes españoles; la ficha siguiente presenta un cuadro esencial sobre sus costumbres alimenticias. El objetivo principal es la comparación que se evidencia entre los dos países. Sigue una breve indicación sobre cada plato.

### **FICHA 2.1**

#### ***GASTRONOMÍA***

#### **PLATOS TÍPICOS DE ESPAÑA**

##### **Encuesta entre los jóvenes: ¿Cuál es el plato típico de España?**

Paella		<b>29</b>	<b>36,25%</b>
Escalibada		<b>3</b>	<b>3,75%</b>
Merluza a la vasca		<b>2</b>	<b>2,50%</b>
Bacalao al pil pil		<b>1</b>	<b>1,25%</b>
Pulpo a la gallega		<b>6</b>	<b>7,50%</b>
Fabada asturiana		<b>4</b>	<b>5,00%</b>
Cocido madrileño		<b>6</b>	<b>7,50%</b>
Cordero		<b>6</b>	<b>7,50%</b>
Gazpacho		<b>11</b>	<b>13,75%</b>
Salmorejo cordobés		<b>7</b>	<b>8,75%</b>
Pescadito frito		<b>9</b>	<b>11,25%</b>
Migas		<b>6</b>	<b>7,50%</b>
Papas arrugadas		<b>4</b>	<b>5,00%</b>
Tortilla de patatas		<b>51</b>	<b>63,75%</b>

#### **Paella**

Plato de arroz seco con carne, pescado, mariscos, legumbres y azafrán, típico del levante español. Paellera: sartén en que se prepara este plato; Paella mixta: la que lleva carne de pollo y marisco.

#### **Escalibada**

Es un plato típico de Cataluña y la Comunidad Valenciana que consta de verduras asadas: berenjenas, pimientos, cebollas y tomates.



La escalibada se puede comer sola o como acompañamiento de un plato principal (carne, pescado...).

### **Merluza a la vasca**

Es un plato catalán y tiene como ingrediente principal lomos de merluza. Se cuece en horno y como particularidad, se añade encima nata y almendras, por esa razón no se recomienda para las personas diabéticas y obesas.

### **Bacalao al Pil Pil**

Forma de cocinar algunos pescados típica del País Vasco que se hace con aceite, guindillas y ajos, en cazuela de barro, y se sirve hirviendo.

El término **pil pil** debe su origen al ruido producido cuando el pescado llega a la mesa en la cazuela de barro muy caliente.

Se acompaña siempre con una salsa verde y espesa que lleva el mismo color del aceite.

### **Pulpo a la gallega**

El pulpo es un marisco y, por eso, tiene un escaso valor energético. Además del pulpo se añaden patatas hervidas al mismo caldo del pulpo. Es necesario un poquito de condimento picante.

### **Fabada Asturiana**

Es un plato de origen asturiano, es un potaje de alubias (o mejor fabes de la Granja) con tocino y morcilla. Hay muchas recetas para este plato tan sabroso, muchos añaden judías, chorizo o jamón.

### **Cocido madrileño**

El **cocido madrileño** es, quizás, el plato más representativo de la cocina de Madrid. Consiste en un cocido cuyo ingrediente principal son los garbanzos y los segundos platos aunque con gran protagonismo, variadas verduras, carnes y tocino de cerdo con algún embutido. Su origen es humilde y era consumido inicialmente por clases más bajas, llegando poco a poco a la alta sociedad debido a su inclusión en los menús de los restaurantes.

### **Cordero**

Los platos de carne no pueden faltar en la mesa española. El mejor cordero es asado con patatas y ajo aderezado con zumo de limón y bien churruscadito.

### **Gazpacho**

Es una sopa fría con ingredientes como el pan, aceite de oliva, vinagre y hortalizas crudas: generalmente tomates, pepinos, pimientos, cebollas y ajo. Se suele servir fresco en los meses calurosos de verano.

### **Salmorejo cordobés**

El **salmorejo cordobés** es una crema que se sirve como primer plato. Su consistencia es la de un puré o una crema (a diferencia del gazpacho que es normalmente líquido). E, al igual que el gazpacho, una sopa fría de vegetales que se suele tomar en los meses calurosos de verano. Además, sirve de complemento a muchas tapas, como las tostás (tostadas) de salmorejo con jamón o con bacalao.



### **Pescadito frito**

El pescado frito o *pescaíto frito* (según la forma dialectal andaluza), es un plato tradicional del litoral andaluz, sobre todo de Málaga y Cádiz que se sirve en freidurías especializadas. Se elabora rebozando el pescado en harina de almorta o trigo y firiéndolo en aceite de oliva. Se suele servir caliente, recién frito y son una especie de aperitivo ideal para acompañar con una cerveza o vino. Se trata de unos de los alimentos más característicos de la cocina andaluza.

### **Migas**

Las migas es un plato de pastores que aprovechaban el pan que se endurecía fácilmente, ablandándolo y convirtiéndolo en un nutritivo plato para afrontar los duros inviernos. Por esta razón es aconsejable tomarlo en nuestros días en cantidades muy moderadas. Debido a las propiedades de los ajos es un plato muy saludable, etc.

### **Papas Arrugadas**

En las islas Canarias se cultivan las "papas bonitas", una subespecie indígena de las patatas, que en los Andes y en lengua quechua, reciben un nombre similar. Icod el Alto, zona de "papas bonitas", fue el lugar de origen de penetración de las patatas hacia Europa en el siglo XVI.

Las "papas bonitas" poseen aspectos muy diferentes: negras, blancas, coloradas, llagadas y ojos de perdiz.

## **FICHA 2.2**

El profesor presenta un artículo sobre uno de los platos más típicos de España que introduce la comprensión del texto.

### **¿Un plato saludable? La tortilla de patatas**

La tortilla de patatas es una de las preparaciones que caracterizan la gastronomía española, no obstante, muchas personas reprimen sus deseos de comerla por considerarla una comida muy calórica y desconocer la respuesta a la pregunta del cocinero **¿Es una comida saludable la tortilla de patatas?**

A pesar de que la tradicional receta de tortilla de patatas contiene un **alto valor calórico**, ésta como muchas otras preparaciones es adaptarse para disfrutar de un sabroso y **típico plato con menos calorías y grasas**. Por eso, podemos decir que la tortilla será un alimento saludable siempre y cuando la preparemos eliminando la mayor cantidad de grasa posible para lograrlo.

Es decir, si la tortilla está elaborada a base de **patatas fritas**, es posible que las calorías provenientes de la grasa de la fritura sean unas tres veces superior a las que puede aportar una tortilla cuyas patatas estén **hervidas o cocidas en microondas**.

Asimismo, otra opción es cocinar las **patatas al horno** y después agregar cebollas, hongos frescos, hierbas u otro vegetal para condimentar.



- 1) ¿Cuál es el alimento base de la tortilla?
- 2) ¿Cómo se puede cocinar?
- 3) ¿Según tu opinión es un plato saludable?
- 4) ¿Qué consideras como plato típico de Italia?

### FICHA 2.3

Ahora el profesor pone la audición de una entrevista, realizada por Inés y Juana, en Madrid. Cada alumno tiene que marcar cuántas personas han realizado cada actividad. El profesor distribuye el esquema:

Escucha del diálogo

Escucha atentamente las entrevistas de Inés y Juana por las calles de Madrid, durante la audición tienes que marcar cuántas personas han realizado cada actividad.

CAFÉ SOLO	CAFÉ CON LECHE	TÉ	TOSTADAS	CROISSANT	CHURROS	BOCADILLOS	SOBRE LAS TRES Y MEDIA	DESPUÉS DE LAS SIETE

A continuación cada alumno compara los resultados de la encuesta con los hábitos de la mayoría de las personas del propio barrio, o de la familia o entre los grupos de sus amigos, y la practica en clase con su profesor y sus compañeros.

### FICHA 2.4

Siguiendo las sugerencias que el profesor escribe en la pizarra, el estudiante elabora la receta típica de su ciudad y la compara con la de sus compañeros de clase.

Sugerencias: verbos (añadir, saltar, mezclar, cocer, hervir); palabras (ajo, cebolla, aceite, vinagre, tomate, mariscos, pasta, sal, pimienta, arroz, especias, albahaca, perejil, zanahoria, coliflor, aceitunas...etc.).

Con la ayuda del diccionario el alumno puede añadir lo que quiera.

## EVALUACIÓN Y MONITORIZACIÓN.

La monitorización tiene que ser un factor constante, es esencial una particular atención durante las fases centrales de la unidad, sobre todo cuando los chicos trabajan en parejas, o en grupos, y cuidar el aspecto lingüístico, observar la capacidad de actuación de las informaciones elaboradas. El profesor tiene que intervenir con ayuda de cualquier tipo.

Las evaluaciones son de dos tipos: escritas y orales. La evaluación escrita se produce en cada caso, gracias a las fichas, que el profesor distribuye. La evaluación oral se produce gracias a las técnicas de elaboración de las indicaciones que se piden en los ejercicios y gracias a la capacidad de los alumnos de poner en práctica las destrezas conseguidas.



La evaluación tendrá un resultado doble:

- **nivel básico:** corrección del léxico, se admiten algunas faltas ortográficas en la prueba escrita y de pronunciación en la prueba oral;
- frases sencillas pero comprensibles;
- fluidez en la exposición oral;
  
- **nivel notable:** léxico exacto, desde un punto de vista ortográfico y de pronunciación;
- frases bien estructuradas y bien relacionadas;
- rapidez y fluidez en la exposición oral;
- capacidad de comparación en manera constructiva con los compañeros de clase.

## **BIBLIOGRAFÍA**

### **Bibliografía en español**

Baralo, M. (1999), *La adquisición del español como lengua extranjera*, Madrid, ArcoLibros.

Fernández, S. (Coord.) (2001), *Tareas y proyectos en clase*. Madrid: Edinumen.

Hoyo Del, M.A. y Dorrego, L. Ortega, M. (2006) *Propuestas para dinamizar la clase de E/LE*, Madrid: Edelsa Grupo Didascalía S. A.

Montaner Montava, M.A. (1999) *Juegos y actividades para enriquecer el vocabulario*, Madrid, Arco/Libros

Nunan, D. (1989), *El diseño de tareas para la clase comunicativa*. Cambridge: Cambridge University Press, 1997.

### **Recursos de internet**

- <http://recursos.cnice.mec.es/media/>
- [www.aape.at](http://www.aape.at)
- [www.hotpot.vic.ca](http://www.hotpot.vic.ca)
- [www.publitv.com](http://www.publitv.com)
- [www.spainembedu.org/materiales/home.htm](http://www.spainembedu.org/materiales/home.htm).
- [www.sriua.es](http://www.sriua.es)

