



Un buen rato con cada plato

Rafael Ordóñez Cuadrado

Ilustraciones: Susana Fernández Igual

País: España

Género: poesía

Temas: vida cotidiana, humor

Valores: imaginación

Esta obra pone ante nuestros ojos una gran variedad de alimentos atractivos al paladar. Página tras página aparecen galletas, frutas y otros productos que nos hacen rememorar y disfrutar olores y sabores muy variados. Los lectores podrán acercarse de una manera divertida a la poesía y conocer este género literario a través del juego y la imaginación. Una invitación para divertirse activamente, pues el lector puede adivinar el final de algunos poemas.

Temas transversales

- Educación para la salud.
- Educación para el consumo.

Conexiones curriculares

Español

- Diferencia entre textos literarios (cuentos, poemas y canciones) y textos expositivos (enciclopedias, instructivos, anuncios).
- Emplea la lectura y la escritura para buscar, organizar y comunicar información sobre temas diversos.
- Expone de manera oral y escrita sus ideas.

Ciencias naturales

- Conoce las características de una dieta correcta, así como los beneficios para la salud que resultan de combinar alimentos diversos.
- Valora la necesidad de cuidar su organismo y participa en acciones elementales orientadas a mejorar su alimentación y conservar la salud.
- Identifica que la información que sus sentidos le proporcionan le permite conocer el mundo que lo rodea.

El autor

Rafael Ordóñez Cuadrado. Narrador y maestro, nació en 1964 en Aguilar de Campos, Valladolid, España. Cuando todavía era muy pequeño, su familia se trasladó a Madrid. Estudió Magisterio y en 1995 creó el grupo Cháchara Cuentacuentos, con el que divulga las historias de otros autores y despierta en los niños y los adultos el amor a la lectura que a él lo convirtió en el escritor que es hoy día. Desde 1994 se dedica a la literatura infantil y juvenil. Fue ganador de la XVII edición del Premio Jaén de Narrativa Infantil y Juvenil con la novela *La leyenda de Rostroazulado*. En Alfaguara Infantil también se encuentra publicado su título *Animales muy normales*.

Para empezar

Un rato para cada plato. Invite al grupo a elaborar dos listas sobre comida. En una columna escribirán los platillos que más les gustan y en la otra los que no les gustan o que preferirían no comer. Invite a los niños a leer las listas durante un tiempo determinado y pida que platicuen por qué prefieren cierto tipo de alimentos y por qué no les gustan los otros. A continuación planteles un par de adivinanzas que haya recopilado de antemano. Prefiera las adivinanzas cuyo tema sea la comida, por ejemplo, “¿Qué son plato, cuchara y comida?” (La tortilla). Invítelos a recordar y a contar adivinanzas. Organícelos para que todos puedan escuchar y participar en el juego de adivinar. Para finalizar, motívelos a inventar algunas adivinanzas sobre comida. Recuérdeles los pasos para crear una adivinanza:

- Elegir el elemento motivo de la adivinanza.
- Enumerar sus características o propiedades.
- Escribir cuatro versos de ocho sílabas, pueden o no ser rimados.
- El último verso puede redactarse como una pregunta sobre el elemento.

Compartan sus creaciones e invítelos a iniciar con la lectura, pongan mucha atención para encontrar las respuestas a las adivinanzas que se incluyen.

OI

RC

RF

Para hablar y escuchar

Hora de cocinar. Lea en voz alta a los estudiantes las siguientes rimas, incluidas en las páginas dobles del libro:

“Si te levantas temprano
En invierno o en verano,
Desayuno natural
Para estar fenomenal.”

Pregunte a los niños a qué hora desayunan. ¿Existe un horario ideal para el desayuno?

“Cuando llega el mediodía
Suele haber más alegría,
Porque una buena comida
Puede ser muy divertida.”

¿A qué hora es el medio día? ¿Todos los chicos comen a medio día? ¿Cuál es el momento ideal para comer?

“La mejor idea es ésta:
Pasar la tarde en una fiesta
Así siempre la merienda
Te resultará estupenda.”

¿En México se acostumbra la merienda?, ¿a qué hora se debe merendar?

“Y por la noche se escucha:
La cena que no sea mucha
Para que, si eres pequeño,
Puedas coger bien el sueño.”

¿En México se merienda y se cena? ¿Qué acostumbra cenar en sus casas? ¿Cuál es la mejor hora para cenar?

Pase luego al tema de los alimentos y las costumbres alimenticias. Comente que no en todos los países se acostumbra comer lo mismo o del mismo modo; por ejemplo, no en todas partes se comen los chapulines. Pregunte si conocen algún alimento que les parezca extraño. Pida que pregunten en casa sobre algún alimento de otro país que en el nuestro pueda parecer ajeno o extraño, así como platillos típicos mexicanos que no sean

habituales en otros países. De regreso al salón de clase los chicos platicarán sobre lo que opinan sus familiares.

EI CG RC

Para escribir

¡Comamos sano! Presente a los niños una ilustración de el “Plato del bien comer”. Pídales que identifiquen los alimentos que se incluyen en cada segmento y platique con ellos sobre las cantidades recomendadas de cada tipo para lograr una alimentación adecuada. Coménteles que la nutrición es el proceso por medio del cual el organismo aprovecha los nutrientes de los alimentos ingeridos y que una dieta apropiada les proporcionará lo que su organismo necesita para crecer, desarrollarse y funcionar de manera óptima. Motívelos a revisar su libro y a hacer un cuadro sinóptico en el que anoten a cuál o cuáles de los grupos pertenecen los alimentos incluidos. Luego organícelos en parejas y pídales que escriban un menú balanceado para un día completo: ¿qué incluirían para el desayuno?, ¿para el *lunch*?, ¿para la comida?, ¿para la cena? Cuando terminen compartan sus menús, comenten si son o no adecuados, si se apegan a lo señalado en el “Plato del bien comer”, si hay exceso de azúcares o grasas. Sugierales compartir con su familia todo lo que aprendieron y en adelante cuidar mejor su alimentación.

OI CG EI

Para seguir leyendo

Los sentidos. Es interesante preguntar ¿con qué parte de nuestro cuerpo percibimos el mundo que nos rodea? Los sentidos nos dicen lo que sucede a nuestro alrededor; por ellos distinguimos y diferenciamos los diversos colores y sonidos

del mundo, como también los olores y sabores que nos producen placer y desagrado. Los sentidos son tan importantes que la falta de alguno de ellos dificulta nuestra relación con el mundo.

En *Los sentidos*, Jinni Johnson, la autora, nos habla de las facultades propias de los seres animados: oído, olfato, tacto, gusto y vista; en las primeras páginas se explica la manera en que el cerebro los controla y cómo tiene diferentes regiones para interpretar las percepciones que experimentamos a través de los ojos, los oídos, la nariz, la lengua y la piel. También se describen los órganos que actúan en cada proceso y muestra las diferencias entre las formas de percibir del hombre y los animales. También, por ejemplo, nos informa sobre la constitución de los ojos de los gatos, que están diseñados para ver por la noche y cazar a sus presas. El libro incluye un glosario de términos a pie de página, y al final una sección de ejercicios para que los niños pongan en práctica y de manera lúdica sus sentidos. *Los sentidos* está publicado por Altea, en la colección Altea Curiosidad.

OI RC

Conexiones con el mundo

Cazar, cultivar y pescar. Los alimentos son sustancias que ingieren los seres vivos. La comida de las personas se ha obtenido tradicionalmente por el cultivo, la pesca, la caza y otros métodos de subsistencia. En los países desarrollados, el suministro de alimentos depende cada vez más de la agricultura intensiva, del cultivo industrial, de la piscicultura o de otras técnicas que aumentan las cantidades de alimentos producidos, a la vez que disminuyen su costo. Estas técnicas también dependen del desarrollo de herramientas mecánicas: desde la máquina de trillar y

la sembradora hasta el tractor y la segadora trilladora. Invite a los niños a visitar en grupo o con sus familias un lugar donde produzcan los alimentos; puede ser un campo de cultivo, una granja o un centro acuícola. Motive a los chicos para que se interesen en conocer el recorrido de los alimentos desde su producción hasta la mesa. El tema de los alimentos y su relación con el hombre es muy amplio; si lo considera conveniente, muestre diferentes formas de satisfacer esta necesidad, desde sistemas de autoconsumo hasta producciones industrializadas.

OI

CG

Sobre los temas

El “Plato del bien comer” forma parte de la Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual da los criterios para la orientación alimentaria.

El objetivo principal de esta norma es establecer los criterios generales para la orientación alimentaria, dirigida a brindar a la población opciones prácticas con respaldo científico para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades, así como promover el mejoramiento del estado de nutrición de la población y prevenir problemas de salud relacionados con la alimentación.

Esta norma establece con claridad las características de una dieta correcta:

Completa: Que contenga todos los nutrientes. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los tres grupos.

Equilibrada: Que los nutrientes guarden las proporciones apropiadas entre sí.

Inocua: Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud, porque

está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes y se consume con moderación.

Suficiente: Que cubra las necesidades de todos los nutrientes.

Variada: Que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas, ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.

El “Plato del bien comer”, una guía de alimentación para México, es un gráfico donde se representan y resumen los criterios generales que unifican y dan congruencia a la Orientación Alimentaria, dirigida a brindar a la población opciones prácticas, con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades.

Para fines de orientación alimentaria se identifican tres grupos de alimentos, los tres son igualmente importantes y necesarios para lograr una buena alimentación:

- Verduras y frutas.
- Cereales y tubérculos.
- Leguminosas y alimentos de origen animal.

En el “Plato del buen comer” se decidió no incluir grasas y azúcares, porque estos productos son ingredientes y no alimentos primarios; incluirlos en el esquema como un grupo independiente indicaría la recomendación de su consumo obligatorio, situación por demás indeseable.

Fuente: www.facmed.unam.mx.

Desarrollo: Luz María Sainz.