



# Menús equilibrados

**Salvador Caballero**

**Núria Vidal**

Consejería de Educación

Embajada de España

Washington, D.C.

**Objetivos:**

- Reflexionar sobre los menús equilibrados.

**Nivel:**

Elemental

Estándares				
Comunicación	Comparación	Cultura	Conexiones	Comunidades
•		•	•	

**Procedimiento:**

“Menús equilibrados” es una tarea comunicativa muy fácil. Los alumnos relacionan su trabajo de lengua extranjera con dietética y salud.

**1. Un almuerzo español**

Se pide a los alumnos que contesten las dos preguntas de selección múltiple y también que intenten adivinar los ingredientes mirando la fotografía, para que la siguiente actividad les resulte más fácil.

Solución:

¿Sabéis cómo se llama?

cocido	paella	estofado
	✓	

¿Sabéis cuál es su lugar de origen?

Valencia	Andalucía	Galicia
✓		

**2. Los ingredientes**

Los alumnos marcarán los ingredientes con la ayuda de un diccionario, de la profesora y a ser posible de Internet, donde fácilmente se pueden encontrar recetas de paella.

Solución:

judías verdes	berenjena	lentejas
✓		
aceite de oliva	mantequilla	guisantes
✓		puede llevar
patatas	lomo	aguacate
vinagre	salmón	perejil
		puede llevar

cebolla	conejo	pollo
✓	✓	✓
ajo	azafrán	arroz
✓	✓	
jamón	sal	azúcar
	✓	
habas	cigalas	mejillones
puede llevar	puede llevar	puede llevar

**3. La ensalada** es un pequeño texto para leer. Los alumnos pueden decir qué suelen poner en sus casas en la ensalada.

**4. La lista de la compra**

Con esta actividad se pretende que los alumnos procesen el vocabulario anterior y organicen los alimentos en tres categorías.

**5. Un almuerzo equilibrado**

Los alumnos recortan las tarjetas de los alimentos y dibujan, en las tarjetas en blanco, otros alimentos que necesiten para confeccionar su menú. Algunos ingredientes se mezclan, otros son para tomar solos. Con las tarjetas hacen combinaciones hasta organizar su menú en una cartulina de manera imaginativa. Dejen a los alumnos que ellos decidan la presentación. Si les cuesta se les pueden dar algunas ideas. Cuando hayan terminado, los grupos colgarán sus trabajos en la pared y decidirán cuál es el menú que más les gusta, con una votación a mano alzada.

### 6. La lista de la compra

Para procesar el vocabulario de comida, una vez más se pide a los alumnos que confeccionen la lista de la compra para el menú que acaban de votar. Pueden mejorar las listas corrigiendo en grupo las producciones individuales.

#### Materiales:

- La ficha de trabajo.
- Una cartulina.
- Tijeras para recortar el cuadro de alimentos.
- Cola para pegar las tarjetas de alimentos.

#### Indicadores de progreso:

El alumno o alumna:

- identifica los ingredientes de una comida.
- confecciona dos listas de alimentos para preparar unos platos.
- clasifica y ordena alimentos para ofrecer un almuerzo equilibrado.
- negocia y aprueba un menú con sus colegas.
- explica gráficamente y con algunas palabras el menú aprobado.

### 1. Un almuerzo español

En grupos de tres, observad este plato de la fotografía. Es un plato típico en toda España.



¿Sabéis cómo se llama?

cocido	paella	estofado

¿Sabéis cuál es su lugar de origen?

Valencia	Andalucía	Galicia

## 2. Los ingredientes

En grupos de tres.

La paella es un plato equilibrado. Es un buen plato principal. Buscad en Internet, en una enciclopedia o en un libro de cocina los ingredientes de la paella y marcad en la tabla los estrictamente necesarios. Buscad las palabras en un diccionario si no las entendéis.

judías verdes	berenjena	lentejas	cebolla	conejo	pollo
aceite de oliva	mantequilla	guisantes	ajo	azafrán	arroz
patatas	lomo	aguacate	jamón	sal	azúcar
vinagre	salmón	perejil	habas	cigalas	mejillones

En vez de carne se puede utilizar algún tipo de pescado, pero ya no es la paella típica. Si lleva pescado se llama paella marinera.

## 3. La ensalada

Leed los ingredientes de una ensalada muy común.



La paella se acompaña, casi siempre, de una ensalada verde de lechuga, tomate, cebolla y aceitunas y se aliña con aceite de oliva, vinagre y sal. Algunas veces se añade pepino.

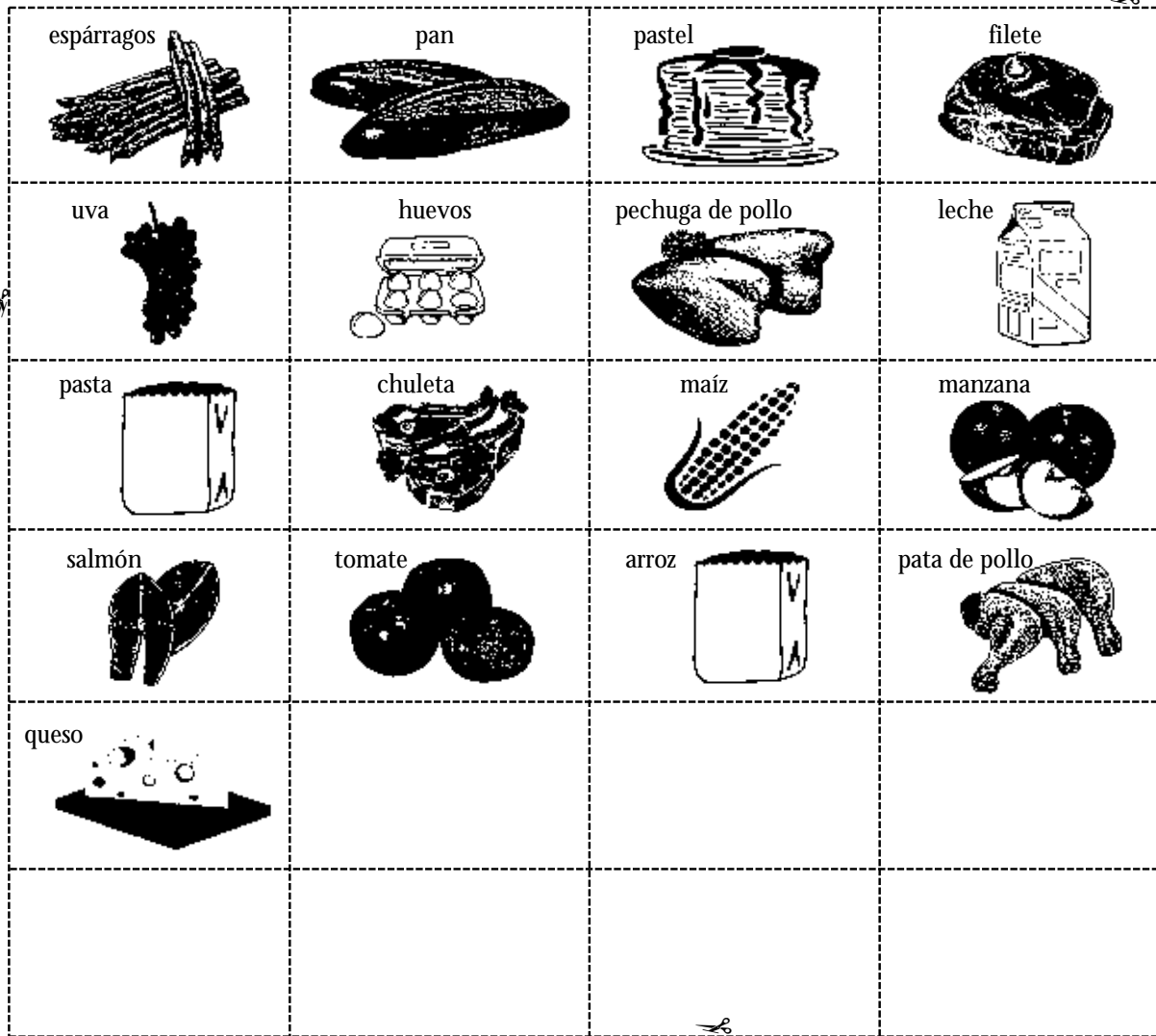
## La lista de la compra

En grupos de tres, confeccionad la lista de la compra para preparar un almuerzo español con paella. Anotad los ingredientes que debéis adquirir en las secciones que se indican.

verduras	carnes	general

### 5. Un almuerzo equilibrado

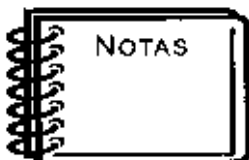
En grupos de tres, recortad las imágenes y haced todas las combinaciones posibles para ofrecer un almuerzo equilibrado e imaginativo a un grupo de amigos. Dibujad los alimentos que necesitéis en los espacios en blanco y poned el nombre de cada uno.



- ¿Qué alimentos queréis mezclar? ¿Cómo se llama vuestro plato?
- ¿Qué alimentos serviríais por separado?
- ¿En qué orden vais a servir el almuerzo?

### 6. Nuestro menú para el almuerzo

- Ordenad las fichas de alimentos en una cartulina de manera que las preguntas anteriores queden contestadas.
- Explicad vuestro menú a la clase.
- ¿Todos creen que vuestro menú es equilibrado?
- Votad el menú que más os guste.



### 7. La lista de la compra

En grupos de tres, después de acordar el menú ganador, haced la lista de la compra. Decid quién se responsabiliza de comprar cada alimento y en qué sección se puede encontrar.