

Anexos

Anexo 1

Mapa conceptual 1. Rueda de alimentos

Anexo 2

Mapa conceptual 2. Rueda de alimentos con espacios en blanco

Anexo 3

Mapa conceptual 3. Dietas alimentarias especiales

Anexo 4

Mapa conceptual 4. Dietas especiales más habituales en restauración

Anexo 5

Caso práctico 2. Alimento recomendable y no recomendable en función del tipo de alimento, el grupo y sus nutrientes

Anexo 6

One minute paper

Anexo 7

Temporalización unidad didáctica 2, Propiedades Dietéticas y Nutricionales Básicas de los Alimentos

Anexo 8

Fichas de actividades

Anexo 9

Prueba unidad didáctica 2, examen

Anexo 1

Mapa conceptual 1. Rueda de alimentos



Fuente: Elaboración propia

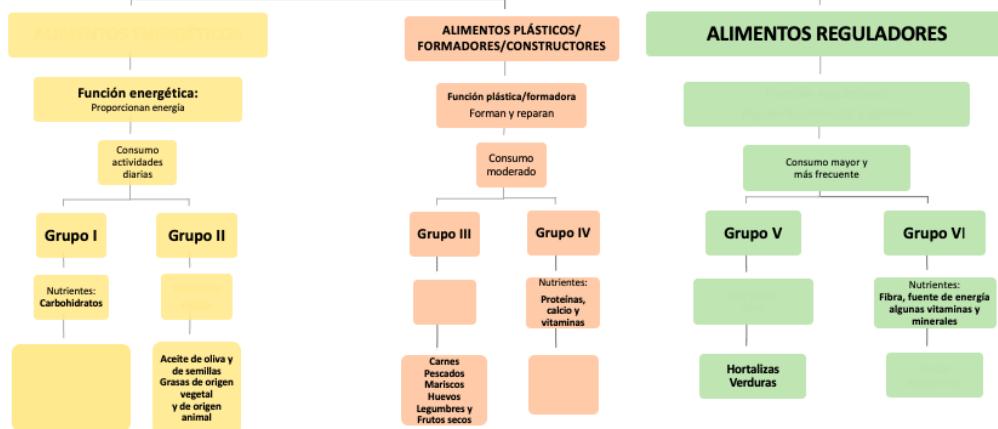
Anexo 2

Mapa conceptual 2. Rueda de alimentos con espacios en blanco

Caso práctico 1.

RUEDA DE LOS ALIMENTOS

Clasifica los alimentos según nutrientes y funciones específicas

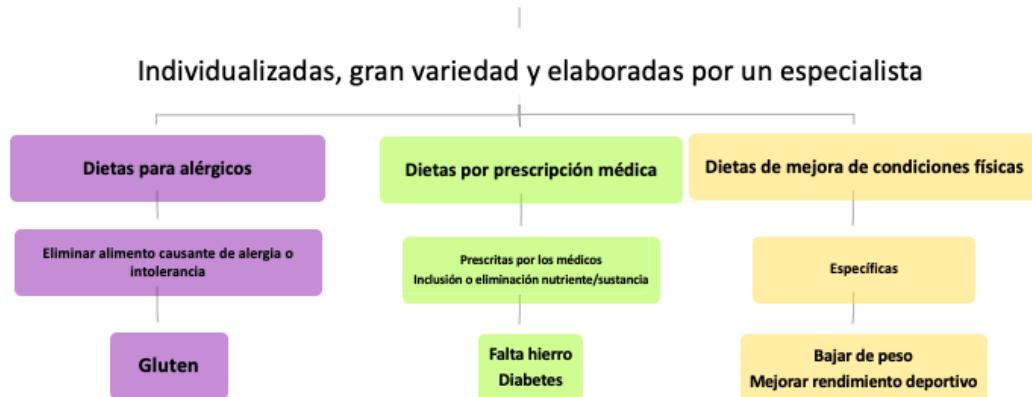


Fuente: Elaboración propia

Anexo 3

Mapa conceptual 3. Dietas alimentarias especiales

DIETAS ALIMENTARIAS ESPECIALES



Fuente: Elaboración propia

Anexo 4

Mapa conceptual 4. Dietas especiales más habituales en restauración

Dietas especiales más habituales en restauración



Fuente: Elaboración Propia

Anexo 5

Caso práctico 2. Alimento recomendable y no recomendable en función del tipo de alimento, el grupo y sus nutrientes

Caso práctico 2.

Selecciona una dieta especial en restauración y clasifica un alimento recomendable y uno no recomendable en función del tipo de alimento, el grupo y sus nutrientes:

Según la dieta:

Un alimento **recomendable** es:

Corresponde al tipo de alimento:

Cuya función es:

Y su(s) principal(es) nutriente(s):

Un alimento **no recomendable** es:

Corresponde al tipo de alimento:

Cuya función es:

Y su(s) principal(es) nutriente(s):

Fuente: Elaboración propia

Anexo 6

One minute paper

One minute paper

1. ¿Te ha parecido una actividad divertida para aprender el significado de la rueda de alimentos y su relación con las dietas especiales más frecuentes en restauración?
2. Clasifica un alimento favorito en función del tipo de alimento, el grupo y sus nutrientes.

Fuente: Elaboración propia

Anexo 7

Temporalización unidad didáctica 2, Propiedades Dietéticas y Nutricionales Básicas de los Alimentos

Sesión 1				
CONTENIDO	ACTIVIDADES	T*	METODOLOGÍA	RECURSOS
1.Introducción de los conceptos básicos de la nutrición y la dietética: Nutrición, alimentación y dieta	Actividad inicial de los conceptos básicos de la nutrición y dietética	10'	Kahoot	Pizarra con tizas o bolígrafos Aula con ordenador, acceso a internet y proyectos
	Explicación de los contenidos	20'	Explicación por parte del profesor	Teléfonos móviles con acceso a internet
	Caso práctico 1. Ejemplos de nutrición, alimentación y dieta	20'	Trabajo individual y luego intercambio con la clase	Libro de texto Cuaderno del alumno y del profesor
Sesión 2				
CONTENIDO	ACTIVIDADES	T*	METODOLOGÍA	RECURSOS
2.La nutrición: 2.1.Clasificación de los nutrientes	Introducción: La función de nutrición	10'	Video explicativo sobre la función de nutrición	Pizarra con tizas o bolígrafos Aula con ordenador, acceso a internet y proyectos
	Explicación de los contenidos	20'	Explicación por parte del profesor	Teléfonos móviles con acceso a internet
	Caso práctico 2. Diferencia entre micronutriente y macronutriente y los nutrientes que se incluyen en cada uno	20'	Trabajo por parejas	Libro de texto Cuaderno del alumno y del profesor

Sesión 3				
CONTENIDO	ACTIVIDADES	T*	METODOLOGÍA	RECURSOS
2.2.Tipos de nutrientes: -Los glúcidos o carbohidratos -Los lípidos o grasas -Las proteínas -Las vitaminas -Los minerales -El agua -La fibra	Explicación de los contenidos Caso práctico 3. Buscar 3 alimentos cuya ingesta se debe restringir por su alto contenido en colesterol o triglicéridos y explica el efecto en el organismo	25' 25'	Explicación por parte del profesor Trabajo colaborativo por grupos de 3 personas	Pizarra con tizas o bolígrafos Aula con ordenador, acceso a internet y proyectos Teléfonos móviles con acceso a internet Libro de texto Cuaderno del alumno y del profesor
Sesión 4				
CONTENIDO	ACTIVIDADES	T*	METODOLOGÍA	RECURSOS
3.La alimentación 3.1.La rueda de los alimentos -Alimentos energéticos -Alimentos plásticos -Alimentos reguladores	Introducción: La rueda de los alimentos Explicación de los contenidos Caso práctico 4. Completar mapa conceptual individualmente sobre la rueda de alimentos	5' 15' 30'	Vídeo explicativo sobre la rueda de los alimentos Explicación por parte del profesor Completar el mapa conceptual con espacios vacíos, luego cada alumno dirá una palabra y se completará de forma conjunta en la clase	Pizarra con tizas o bolígrafos Aula con ordenador, acceso a internet y proyectos Teléfonos móviles con acceso a internet Libro de texto Cuaderno del alumno y del profesor Folio con mapa conceptual

Sesión 5				
CONTENIDO	ACTIVIDADES	T*	METODOLOGÍA	RECURSOS
4.La dieta 4.1.Las necesidades energéticas: -Distribución y valor energético -La distribución de la ingesta durante el día	Explicación de los contenidos Caso práctico 5. Para una señora de 50 años y 60Kg de peso indicar de que tipo de nutrientes deben proceder las calorías y en qué porcentaje. Realizar el mismo ejercicio para un niño de 10 años y 35 Kg.	20' 30'	Explicación por parte del profesor Trabajo individual y luego intercambio con la clase	Pizarra con tizas o bolígrafos Aula con ordenador, acceso a internet y proyectos Teléfonos móviles con acceso a internet Libro de texto Cuaderno del alumno y del profesor
Sesión 6				
CONTENIDO	ACTIVIDADES	T*	METODOLOGÍA	RECURSOS
4.2.La cantidad de alimento. La ración	Introducción: Alimentación sana. La pirámide alimentaria	10	Vídeo explicativo sobre la dieta saludable	Pizarra con tizas o bolígrafos Aula con ordenador, acceso a internet y proyectos
4.3.La pirámide de los alimentos	Explicación de los contenidos	15'	Explicación por parte del profesor	Teléfonos móviles con acceso a internet
4.4.Diseño de una dieta equilibrada	Caso práctico 6. Dar algunos consejos dietéticos basados en la pirámide nutricional.	25'	Llama a un compañero por teléfono/whatsapp	Libro de texto Cuaderno del alumno y del profesor
4.5.La dieta mediterránea				

Sesión 7				
CONTENIDO	ACTIVIDADES	T*	METODOLOGÍA	RECURSOS
5.Dietas alimentarias especiales	Introducción: Alergias e intolerancias alimentarias	15'	Video explicativo sobre las alergias e intolerancias alimentarias	Pizarra con tizas o bolígrafos Aula con ordenador, acceso a internet y proyectos Teléfonos móviles con acceso a internet Libro de texto Cuaderno del alumno y del profesor
	Explicación de los contenidos	10'	Explicación por parte del profesor	
	Caso práctico 7. Buscar y explicar un tipo de dieta especial en restauración e indicar que alimentos son recomendables y cuales no	25'	Trabajo colaborativo por grupos de 3 personas	
Sesión 8				
CONTENIDO	ACTIVIDADES	T*	METODOLOGÍA	RECURSOS
5.1.Dietas especiales más habituales: -Dietas para intolerancias al gluten -Dietas para personas con diabetes -Dietas pobres en colesterol -Dietas hipocalóricas -Dietas hiposódicas	Explicación de los contenidos	20'	Explicación por parte del profesor	Pizarra con tizas o bolígrafos
	Caso práctico 8. Identificar un alimento recomendable y uno no recomendable para un tipo de dieta en restauración y clasificarlos en función de la rueda de alimentos	30'	Trabajo individual y luego intercambio con la clase	Aula con ordenador, acceso a internet y proyectos Teléfonos móviles con acceso a internet Libro de texto Cuaderno del alumno y del profesor Mapa conceptual del caso práctico 4.
Sesión 9				
Examen		50'		Examen en papel

Anexo 8

Fichas de actividades

Actividad inicial.

Nombre de la actividad	CONCEPTOS BÁSICOS DE LA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
Módulo	OFERTAS GASTRONÓMICAS
Unidad didáctica	PROPIEDADES DIETÉTICAS Y NUTRICIONALES BÁSICAS DE LOS ALIMENTOS
Tipo de actividad	ACTIVIDAD DE INICIO
Objetivo de la actividad	Activar los conocimientos previos del alumno según lo visto en los módulos anteriores del primer curso (0046 Preelaboración y conservación de alimentos, 0047 Técnicas culinarias, 0026 Procesos básicos de pastelería y repostería y 0031 Seguridad e higiene en la manipulación de alimentos)
Resultados de aprendizaje vinculados a la actividad	Interpreta propiedades dietéticas y nutricionales básicas de los alimentos relacionándolas con las posibilidades de ofertas.
Contenidos que se trabajan	Conceptos básicos de la nutrición y la dietética
Procedimientos que se trabajan	Diferenciación conceptos básicos de la nutrición y la dietética
Actitudes que se trabajan	Llevar una dieta equilibrada y saludable. Respetar las opiniones e ideas de los demás
Duración y desarrollo (1 sesión de 50 minutos)	Presentación: 1 min. Kahoot: 5 min. Reflexión: 4 min. Explicación de los contenidos: 20 min. Caso práctico 1: 20 min.
Metodología	Por medio de la gamificación y del conocimiento significativo se hace una actividad inicial para activar los conocimientos previos del alumnado vistos en módulos del primer curso. Se hace una reflexión deseos conocimientos. A continuación, se explican los contenidos y se pasa al primer caso práctico de la unidad didáctica.
Materiales y recursos necesarios	Proyector, ordenador, Kahoot
Evaluación de la actividad	Se verifica si el alumno cuenta con esos conocimientos previos.

Caso práctico 1.

Nombre de la actividad	EJEMPLOS DE NUTRICIÓN, ALIMENTACIÓN Y DIETA
Módulo	OFERTAS GASTRONÓMICAS
Unidad didáctica	PROPIEDADES DIETÉTICAS Y NUTRICIONALES BÁSICAS DE LOS ALIMENTOS
Tipo de actividad	ACTIVIDAD DE DESARROLLO
Objetivo de la actividad	Aprender el significado de nutrición, alimentación y dieta
Resultados de aprendizaje vinculados a la actividad	Interpreta propiedades dietéticas y nutricionales básicas de los alimentos relacionándolas con las posibilidades de ofertas.
Contenidos que se trabajan	Conceptos básicos de la nutrición y la dietética: Nutrición, alimentación y dieta
Procedimientos que se trabajan	Diferenciación conceptos básicos de la nutrición y la dietética
Actitudes que se trabajan	Llevar una dieta equilibrada y saludable. Respetar las opiniones e ideas de los demás
Duración y desarrollo (1 sesión de 50 minutos)	Actividad de inicio con los conceptos básicos de la nutrición y dietética Kahoot: 10 min. Explicación de los contenidos: 20 min. Presentación caso práctico 1: 5 min. Búsqueda trabajo individual: 10 min. Valoración y reflexión: 5 min.
Metodología	Seguidamente de la actividad de inicio y la explicación de los contenidos se presenta el caso práctico 1 y se deja tiempo para que cada alumno busque ejemplos de los tres conceptos básicos de la nutrición y tres conceptos de la dietética. Posteriormente se hace una valoración y reflexión de lo que han aprendido.
Materiales y recursos necesarios	Proyector, ordenador, Power Point Libro de texto Pizarra
Evaluación de la actividad	Se verifica la asimilación de los conocimientos, la participación y la reflexión del alumnado

Caso práctico 2.

Nombre de la actividad	DIFERENCIA ENTRE MICRONUTRIENTE Y MACRONUTRIENTE
Módulo	OFERTAS GASTRONÓMICAS
Unidad didáctica	PROPIEDADES DIETÉTICAS Y NUTRICIONALES BÁSICAS DE LOS ALIMENTOS
Tipo de actividad	ACTIVIDAD DE DESARROLLO
Objetivo de la actividad	Diferenciar entre micronutriente y macronutriente
Resultados de aprendizaje vinculados a la actividad	Interpreta propiedades dietéticas y nutricionales básicas de los alimentos relacionándolas con las posibilidades de ofertas.
Contenidos que se trabajan	La nutrición Clasificación de los nutrientes
Procedimientos que se trabajan	Identificación de los nutrientes esenciales
Actitudes que se trabajan	Respetar las opiniones e ideas de los demás Trabajo colaborativo
Duración y desarrollo (2 sesión de 50 minutos)	Presentación vídeo de introducción: La función de nutrición (La Eduteca, 2014): 1 min. Vídeo de introducción: La función de la nutrición: 6 min. Reflexión: 3 min. Explicación de los contenidos: 20 min. Presentación caso práctico 2: 5 min. Trabajo por parejas: Diferencia entre micronutriente y macronutriente y los nutrientes que se incluyen en cada uno: 10 min. Valoración y reflexión: 5 min.
Metodología	Se inicia la clase presentando un vídeo sobre la función que tiene la nutrición y se hace una reflexión de la importancia de la misma. Se explican los contenidos y a continuación, se trabaja en parejas y se finaliza con una valoración y reflexión participativa con toda la clase de lo aprendido.
Materiales y recursos necesarios	Proyector, ordenador, Power Point Libro de texto Pizarra Teléfono móvil personal del alumnado si es necesario
Evaluación de la actividad	Se verifica la asimilación de los conocimientos, el trabajo en grupo, la participación y la reflexión del alumnado

Caso práctico 3.

Nombre de la actividad	ALIMENTOS CUYA INGESTA SE DEBE RESTRINGIR
Módulo	OFERTAS GASTRONÓMICAS
Unidad didáctica	PROPIEDADES DIETÉTICAS Y NUTRICIONALES BÁSICAS DE LOS ALIMENTOS
Tipo de actividad	ACTIVIDAD DE SÍNTESIS
Objetivo de la actividad	Aprender los diferentes tipos de nutrientes
Resultados de aprendizaje vinculados a la actividad	Interpreta propiedades dietéticas y nutricionales básicas de los alimentos relacionándolas con las posibilidades de ofertas.
Contenidos que se trabajan	Tipos de nutrientes: Los glúcidos o carbohidratos, los lípidos o grasas, las proteínas, las vitaminas, los minerales, el agua y la fibra
Procedimientos que se trabajan	Identificación de los nutrientes esenciales
Actitudes que se trabajan	Llevar una dieta equilibrada y saludable. Practicar regularmente alguna actividad física. Respetar las opiniones e ideas de los demás Trabajo colaborativo
Duración y desarrollo (3 sesión de 50 minutos)	Explicación de los contenidos: 25 min. Presentación caso práctico 3: 3 min. Trabajo colaborativo por grupos de 3 personas: Buscar 3 alimentos cuya ingesta se debe restringir por su alto contenido en colesterol o triglicéridos y explica el efecto en el organismo: 17 min. Valoración y reflexión: 5 min.
Metodología	Se inicia la clase explicando los contenidos y a continuación, se trabaja en grupos de 3, incentivando el trabajo colaborativo y se finaliza con una valoración y reflexión participativa con toda la clase de lo aprendido.
Materiales y recursos necesarios	Proyector, ordenador, Power Point Libro de texto Pizarra Teléfono móvil personal del alumnado si es necesario
Evaluación de la actividad	Se verifica la asimilación de los conocimientos, el trabajo en grupo, la participación y la reflexión del alumnado

Caso práctico 4.

Nombre de la actividad	MAPA CONCEPTUAL SOBRE LA RUEDA DE ALIMENTOS
Módulo	OFERTAS GASTRONÓMICAS
Unidad didáctica	PROPIEDADES DIETÉTICAS Y NUTRICIONALES BÁSICAS DE LOS ALIMENTOS
Tipo de actividad	ACTIVIDAD DE DESARROLLO
Objetivo de la actividad	Aprender las características de la rueda de alimentación
Resultados de aprendizaje vinculados a la actividad	Interpreta propiedades dietéticas y nutricionales básicas de los alimentos relacionándolas con las posibilidades de ofertas.
Contenidos que se trabajan	La alimentación La rueda de los alimentos: Alimentos energéticos, alimentos plásticos y alimentos reguladores
Procedimientos que se trabajan	Relación de alimentos específicos según la rueda de los alimentos
Actitudes que se trabajan	Llevar una dieta equilibrada y saludable. Practicar regularmente alguna actividad física. Respetar las opiniones e ideas de los demás
Duración y desarrollo (4 sesión de 50 minutos)	Presentación vídeo de introducción: La rueda de los alimentos (Sociedad Española de dietética, 2018): 1 min. Vídeo de introducción: La rueda de los alimentos: 2 min. Reflexión: 2 min. Explicación de los contenidos: 15 min. Presentación caso práctico 4: 5 min. Completar mapa conceptual en blanco sobre la rueda de alimentos: 10 min. Interacción alumnado sobre pizarra: 10 min. Valoración y reflexión: 5 min.
Metodología	Se inicia la clase presentando un vídeo sobre la rueda de los alimentos y se hace una reflexión de la importancia de la misma. Se explican los contenidos junto al mapa conceptual completado y se trabaja individualmente para completar el mapa conceptual con espacios en blanco. A continuación, cada alumno sale a la pizarra a completar el mapa conceptual con una palabra y se finaliza con una valoración y reflexión participativa con toda la clase de lo aprendido.
Materiales y recursos necesarios	Proyector, ordenador, Power Point Libro de texto Pizarra y fotocopias Teléfono móvil personal del alumnado si es necesario
Evaluación de la actividad	Se verifica la asimilación de los conocimientos, el trabajo individual, la participación y la reflexión del alumnado

Caso práctico 5.

Nombre de la actividad	IDENTIFICAR TIPOS DE NUTRIENTES Y CALCULAR PORCENTAJES SEGÚN EDAD Y PESO
Módulo	OFERTAS GASTRONÓMICAS
Unidad didáctica	PROPIEDADES DIETÉTICAS Y NUTRICIONALES BÁSICAS DE LOS ALIMENTOS
Tipo de actividad	ACTIVIDAD DE DESARROLLO
Objetivo de la actividad	Definir qué es la dieta, así como la distribución del valor energético e ingesta diaria.
Resultados de aprendizaje vinculados a la actividad	Interpreta propiedades dietéticas y nutricionales básicas de los alimentos relacionándolas con las posibilidades de ofertas.
Contenidos que se trabajan	La dieta Las necesidades energéticas: Distribución y valor energético y la distribución de la ingesta durante el día
Procedimientos que se trabajan	Identificación de las necesidades nutricionales
Actitudes que se trabajan	Llevar una dieta equilibrada y saludable. Practicar regularmente alguna actividad física. Respetar las opiniones e ideas de los demás
Duración y desarrollo (5 sesión de 50 minutos)	Explicación de los contenidos: 20 min. Presentación caso práctico 5: 5 min. Trabajo individual: Para una señora de 50 años y 60Kg de peso indicar de que tipo de nutrientes deben proceder las calorías y en qué porcentaje. Realizar el mismo ejercicio para un niño de 10 años y 35 Kg.: 15 min Valoración y reflexión: 10 min.
Metodología	Se inicia la clase explicando los contenidos y a continuación, se trabaja individualmente en el caso práctico 5. Se finaliza con una valoración y reflexión participativa con toda la clase de lo aprendido.
Materiales y recursos necesarios	Proyector, ordenador, Power Point Libro de texto Pizarra Teléfono móvil personal del alumnado si es necesario
Evaluación de la actividad	Se verifica la asimilación de los conocimientos, el trabajo individual, la participación y la reflexión del alumnado

Caso práctico 6.

Nombre de la actividad	CONSEJOS DIETÉTICOS BASADOS EN LA PIRÁMIDE NUTRICIONAL
Módulo	OFERTAS GASTRONÓMICAS
Unidad didáctica	PROPIEDADES DIETÉTICAS Y NUTRICIONALES BÁSICAS DE LOS ALIMENTOS
Tipo actividad	ACTIVIDAD DE DESARROLLO
Objetivo de la actividad	Aprender a usar la pirámide de los alimentos para el diseño de una dieta equilibrada y la importancia de la dieta mediterránea.
Resultados de aprendizaje vinculados a la actividad	Interpreta propiedades dietéticas y nutricionales básicas de los alimentos relacionándolas con las posibilidades de ofertas.
Contenidos que se trabajan	La cantidad de alimento. La ración La pirámide de los alimentos Diseño de una dieta equilibrada La dieta mediterránea
Procedimientos que se trabajan	Composición de ofertas gastronómicas según los principios de dietética y nutrición Diseño de una dieta equilibrada y saludable
Actitudes que se trabajan	Llevar una dieta equilibrada y saludable. Practicar regularmente alguna actividad física. Respetar las opiniones e ideas de los demás Trabajo colaborativo Aprender a valorar la dieta mediterránea
Duración y desarrollo (6 sesión de 50 minutos)	Presentación vídeo de introducción: Alimentación sana (Happy Learning Español, 2020). La pirámide alimentaria: 1 min. Vídeo de introducción: Alimentación sana. La pirámide alimentaria: 3 min. Reflexión: 6 min. Explicación de los contenidos: 15 min. Presentación caso práctico 6: 2 min. Tiempo para preparar la actividad por parejas: 8 min. Llama a un compañero por teléfono/whatsapp: Da algunos consejos dietéticos basados en la pirámide nutricional: 10 min Valoración y reflexión: 5 min.
Metodología	Se inicia la clase presentando un vídeo sobre la alimentación sana y la pirámide alimentaria y se hace una reflexión de la importancia de la misma. Se explican los contenidos, a continuación, se deja 8 min para preparar la actividad por parejas y por medio de la gamificación se llama a un compañero por teléfono/whatsapp para realizar el caso práctico 6, se finaliza con una valoración y reflexión participativa con toda la clase de lo aprendido.
Materiales y recursos necesarios	Proyector, ordenador, Power Point Libro de texto Pizarra Papel y lápiz, cuaderno Teléfono móvil personal del alumnado
Evaluación de la actividad	Se verifica la asimilación de los conocimientos, el trabajo individual y en grupo, la participación y la reflexión del alumnado

Caso práctico 7.

Nombre de la actividad	DIETA ESPECIAL, ALIMENTOS RECOMENDABLES Y NO RECOMENDABLES
Módulo	OFERTAS GASTRONÓMICAS
Unidad didáctica	PROPIEDADES DIETÉTICAS Y NUTRICIONALES BÁSICAS DE LOS ALIMENTOS
Tipo de actividad	ACTIVIDAD DE AMPLIACIÓN
Objetivo de la actividad	Aprender que tipos de dietas pueden existir en función de las alergias e intolerancias alimentarias.
Resultados de aprendizaje vinculados a la actividad	Interpreta propiedades dietéticas y nutricionales básicas de los alimentos relacionándolas con las posibilidades de ofertas.
Contenidos que se trabajan	Introducción a las dietas alimentarias especiales
Procedimientos que se trabajan	Relación de alimentos específicos de las principales dietas alimentarias especiales
Actitudes que se trabajan	Llevar una dieta equilibrada y saludable. Practicar regularmente alguna actividad física. Respetar las opiniones e ideas de los demás Trabajo colaborativo
Duración y desarrollo (7 sesión de 50 minutos)	Presentación vídeo de introducción: Alergias e intolerancias alimentarias (RTVE, 2016): 1 min. Vídeo de introducción: Alergias e intolerancias alimentarias:11 min. Reflexión: 3 min. Explicación de los contenidos: 10 min. Presentación caso práctico 7: 5 min. Trabajo colaborativo por grupos de 3 personas: Buscar un tipo de dieta especial e indicar que alimentos son recomendables y cuales no: 10 min. Explicar ejemplo, valoración y reflexión: 10 min.
Metodología	Se inicia la clase presentando un vídeo sobre las alergias e intolerancias alimentarias y se hace una reflexión. Se explican los contenidos. A continuación, se trabaja en grupos de 3, incentivando el trabajo colaborativo y se finaliza con una valoración y reflexión participativa con toda la clase de lo aprendido.
Materiales y recursos necesarios	Proyector, ordenador, Power Point Libro de texto Pizarra Teléfono móvil personal del alumnado si es necesario
Evaluación de la actividad	Se verifica la asimilación de los conocimientos, el trabajo en grupo, la participación y la reflexión del alumnado

Caso práctico 8.

Nombre de la actividad	IDENTIFICAR ALIMENTOS RECOMENDABLES Y NO RECOMENDABLES SEGÚN EL TIPO DE DIETA Y CLASIFICARLOS EN FUNCIÓN DE LA RUEDA DE ALIMENTOS
Módulo	OFERTAS GASTRONÓMICAS
Unidad didáctica	PROPIEDADES DIETÉTICAS Y NUTRICIONALES BÁSICAS DE LOS ALIMENTOS
Tipo de actividad	ACTIVIDAD DE SÍNTESIS
Objetivo de la actividad	Relacionar alimentos recomendables y no recomendables para cada tipo de dieta habitual en función de la rueda de alimentos.
Resultados de aprendizaje vinculados a la actividad	Interpreta propiedades dietéticas y nutricionales básicas de los alimentos relacionándolas con las posibilidades de ofertas.
Contenidos que se trabajan	Diетas especiales más habituales para intolerancias al gluten, para personas con diabetes, dietas pobres en colesterol, hipocalóricas e hiposódicas
Procedimientos que se trabajan	Relación de alimentos específicos de las principales dietas alimentarias especiales
Actitudes que se trabajan	Llevar una dieta equilibrada y saludable. Practicar regularmente alguna actividad física. Respetar las opiniones e ideas de los demás
Duración y desarrollo (8 sesión de 50 minutos)	Explicación de los contenidos: 20 min. Presentación caso práctico 8: 5 min. Trabajo individual: Identificar un alimento recomendable y uno no recomendable para un tipo de dieta especial en restauración y clasificarlos en función de la rueda de alimentos: 10 min. Interacción alumnado sobre pizarra: 10 min. Valoración y reflexión: 5 min.
Metodología	Se inicia la clase explicando los contenidos. A continuación, se trabaja individualmente en el caso práctico 8. Posteriormente cada alumno saldrá a la pizarra a exponer su ejemplo y se finaliza con una valoración y reflexión participativa con toda la clase de lo aprendido.
Materiales y recursos necesarios	Proyector, ordenador, Power Point Libro de texto Pizarra Teléfono móvil personal del alumnado si es necesario
Evaluación de la actividad	Se verifica la asimilación de los conocimientos, el trabajo individual, la participación y la reflexión del alumnado

Anexo 9

Prueba unidad didáctica 2, examen

Examen unidad didáctica 2. Propiedades Dietéticas y Nutricionales Básicas de los Alimentos

Para aprobar este examen se deberá obtener al menos 5 puntos

Total ___/10

Prueba test. Cada respuesta correcta corresponde a 0,5 puntos, cada respuesta incorrecta no resta.

/5

1. Definición de nutrición:

- a. Conjunto de procesos involuntarios a través de los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza los nutrientes que contienen los alimentos para su desarrollo.
- b. Sustancias indispensables que necesita el organismo para desarrollarse y que se encuentra en los alimentos que ingerimos.
- c. Ninguna de las afirmaciones anteriores es correcta.

2. Función de los nutrientes en el organismo

- a. Energética, plástica y reguladora
- b. Energética, plástica y transportadora
- c. Energética, reparadora y transportadora

3. Los nutrientes esenciales son:

- a. Macronutrientes
- b. Micronutrientes
- c. a y b son correctas

4. Los monosacáridos más comunes son:

- a. Glucosa y galactosa
- b. Glucosa y fructosa
- c. Glucosa, fructosa y galactosa

5. Definición de maltosa:

- a. Sobre todo, la podemos obtener de las semillas germinadas.
- b. Solo la podemos obtener de las semillas germinadas.
- c. La encontramos sobre todo de cereales y raíces.

6. No es una vitamina liposoluble:

- a. A (Retinol)
- b. B8 (Biotina)
- c. K (Foloquinona)

7. De forma general es un alimento con función plástica:

- a. Pan
- b. Carne
- c. Pasta

8. Característica de la dieta mediterránea:

- a. Utiliza aceite de oliva como principal grasa de adición
- b. Consumir pescado en abundancia y huevos con moderación
- c. a y b son correctas

9. Alimento recomendable en la dieta hipocalórica

- a. Leche
- b. Aceite de oliva
- c. Hortalizas

10. Alimento no recomendable en la dieta hiposódica

- a. Embutidos
- b. Pimienta
- c. Limón

Preguntas. Cada pregunta correcta corresponde a 1 punto, cada respuesta incorrecta no resta.

/5

1. Explica las diferencias entre lípidos saturados y lípidos insaturados:

2. Explica la importancia de la rueda de alimentos a la hora de confeccionar la oferta gastronómica:

3. Explica los principios dietéticos que debe cumplir una dieta equilibrada:

4. Indica cuantas kilocalorías necesitará diariamente, en condiciones normales, una señora de 40 años y 55Kg de peso:

5. Indica los tipos de dietas más importante en restauración: