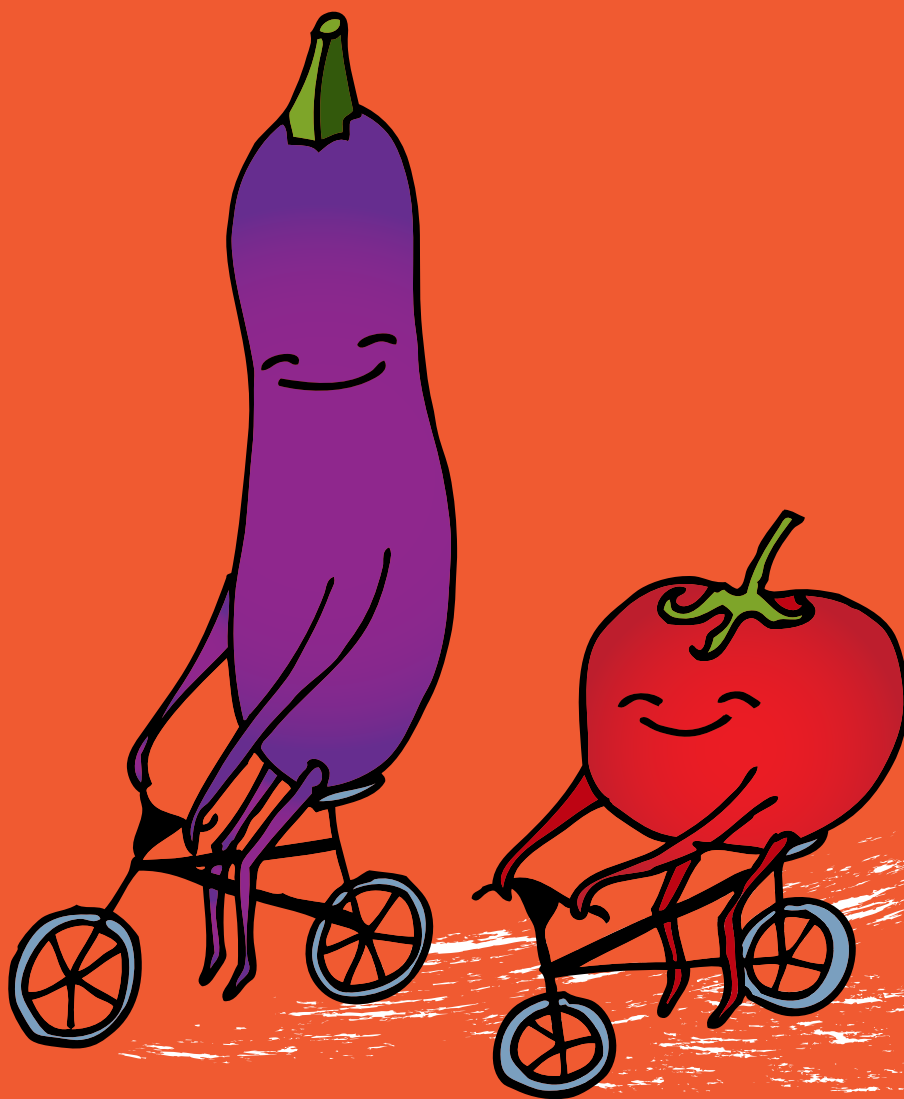


Ahora Toca... Derecho a la alimentación

# ¡Qué ricas aventuras!

Las historias más divertidas de la comida





ESPACIO PARA LA GESTIÓN DE INÉDITOS VIABLES

### **Edita**

Ayuda en Acción

### **Autoría**

El equipo de la asociación Yetooponese:

Zulema Cadenas Gago

María Pérez Fernández

Elena Fernández Suárez

José María Pérez Fernández

### **Ilustraciones y maquetación**

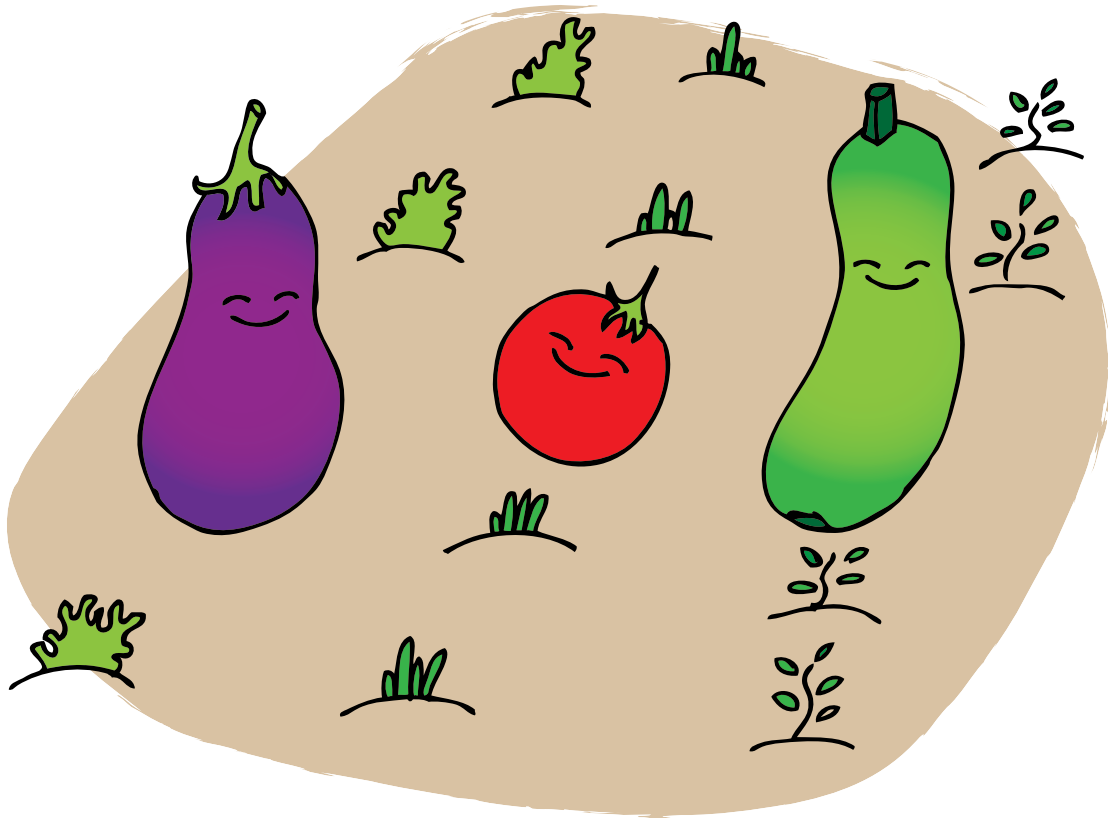
Hoboland

# Índice

## **El lío de Tomate Basilio**

Tema: Alimentación saludable .....	pág. 4
Unidad didáctica .....	pág. 11
Fichas.....	pág. 15

# El lío de Tomate Basilio



“¡Este puede ser el gran día!” , piensa Tomate Basilio desde hace una semana cada vez que se despierta en la plantación con el rocío de la madrugada.

Basilio vive en una huerta hermosísima, rodeado de otros tomates y muchas otras verduras y frutas. Durante días y días se ha dedicado a tomar el sol, beber agua y pasarlo pipa con el resto de habitantes de la parcela.

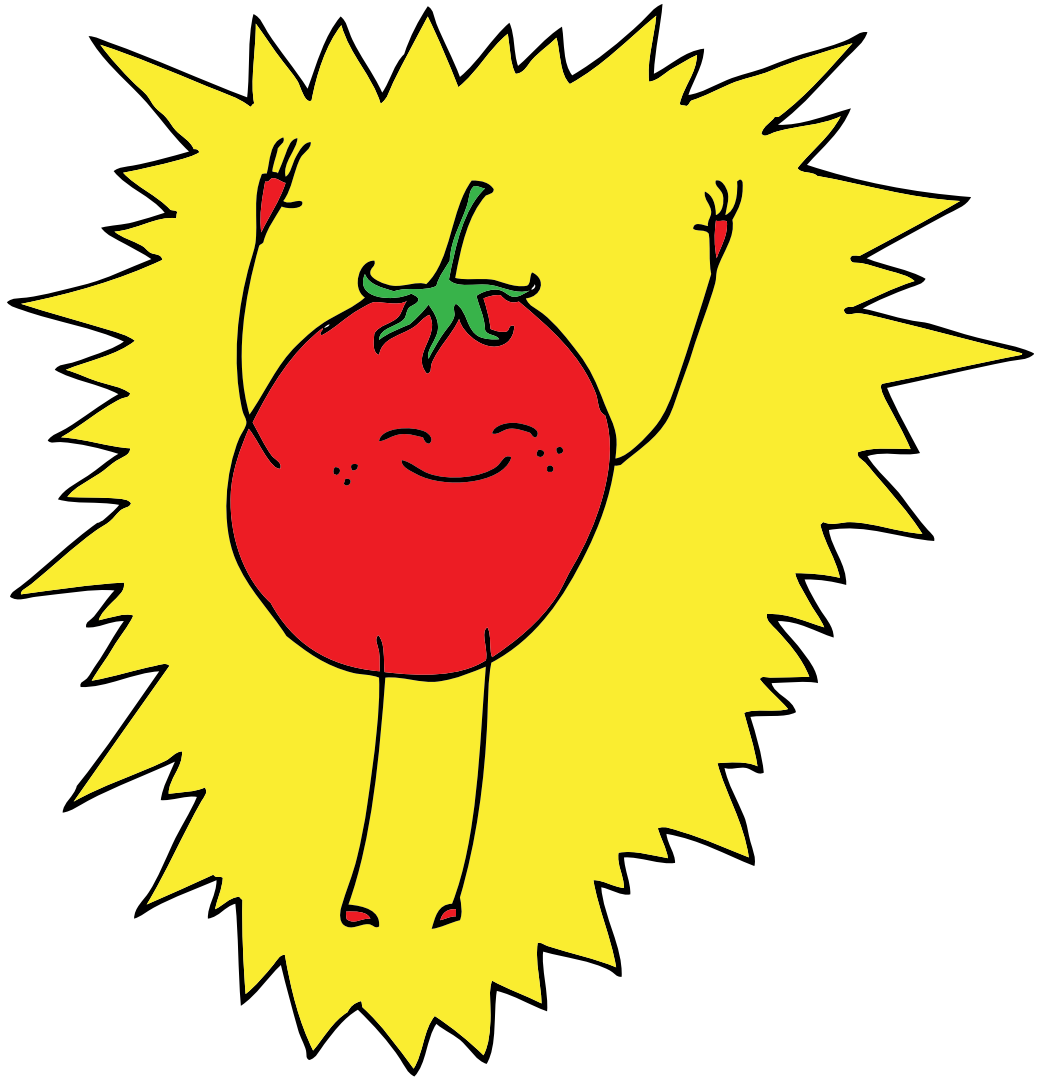
Las cebollas no paran de bromear. Los calabacines, ya se sabe, lo que más les gusta es la fiesta y la algarabía. ¡En fin!, qué se puede decir de las berenjenas, con ese ritmo que tienen. O de las judías, que no paran de hablar y contar historias

sobre todos los demás.

Hay días en la huerta que de puro jaleo y alegría parece que van a despertar a los vecinos de las casas de al lado. Sobre todo cuando después de un chaparrón, vuelve a salir el sol; o por las noches, cuando toca riego; o por las mañanas, cuando todo el mundo se despierta al alba oyendo los quiquiriquí del gallo.

También se monta una buena cuando tras la lluvia salen los caracoles y se pasean y hacen a las frutas y a las verduras unas cosquillas que no pueden soportar.

Últimamente Basilio está nervioso. Se ha dado cuenta de que ya está bien grande, rojito por



fuera y jugoso por dentro. Es un tomate hecho y derecho. Es hora de decidir su destino. “¡Ay, soy tan afortunado por ser un tomate y poder dedicarme a tan hermosas cosas!” piensa Basilio día sí, día también.

—¿A qué voy a dedicarme? ¡Podría hacerme *ketchup*, o ensalada, o tomate frito, o tomate de lasaña, o de *pizza*! Umm no, quizás de pan con tomate... Ay, qué lío, qué lío. ¿A qué me dedico?

Con tantas dudas finalmente Basilio decide contarles su lío al resto de verduras.

—Ay qué lío, qué lío— grita Basilio.

—¿Qué sucede?— le preguntan las verduras.

—Estoy muy confuso, no sé a qué dedicarme.

En seguida las berenjenas quieren opinar.

—Has de hacerte *ketchup*. Un tomate tan brillante y glamuroso como tú se merece destacar, ser admirado en las alacenas de los grandes supermercados, conocido en las mesas de las hamburgueserías más grandes. ¡Maquillado, vestido, aliñado, mezclado y optimizado! Además la gente que te coma se relamerá los dedos.

—Ay, qué lío, qué lío— exclama Tomate Basilio.

—Nosotras sabemos lo que has de ser— responden raudas las lechugas. —Un tomate tan simpático y amable como tú debería hacerse ensalada. Vas a conocer a un montón de gente buena y

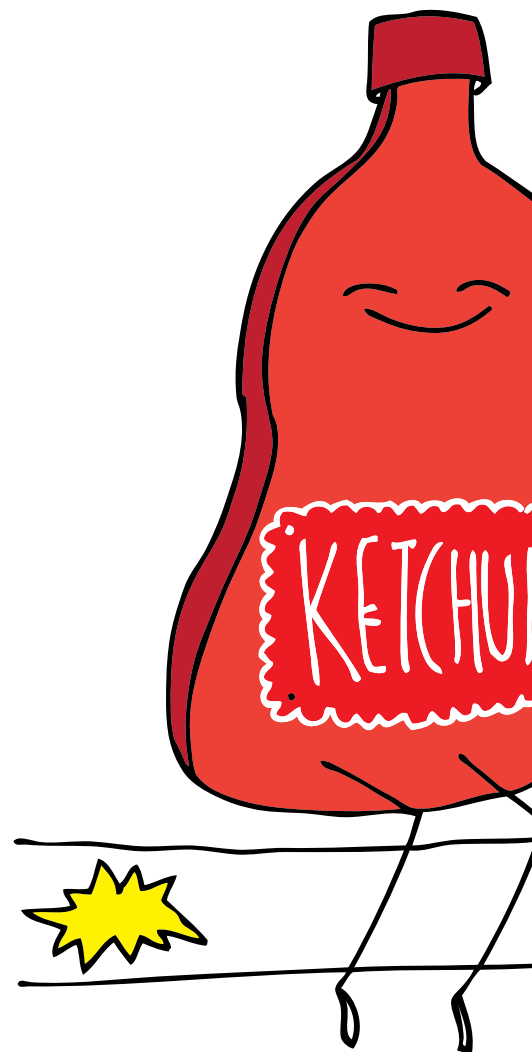
simpática (lechugas, cebollas, rábanos, aceitunas y otros tomates). Disfrutarás de una vida sencilla y relajada. Y lo más importante, la gente que te coma se llenará de vitaminas y salud.

—Ay, qué lío, qué lío— suspira Tomate Basilio.

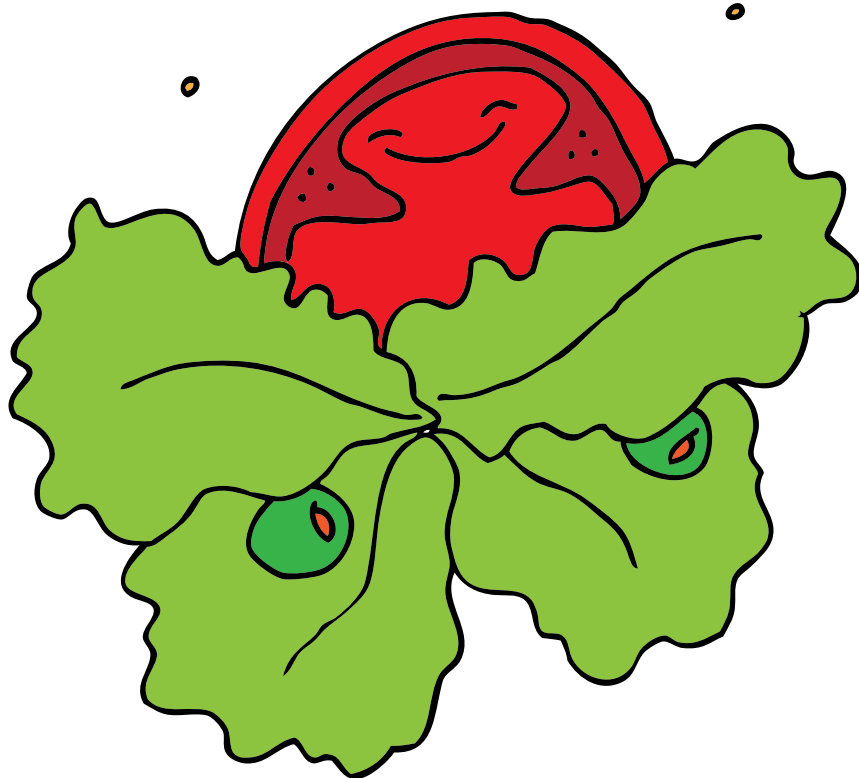
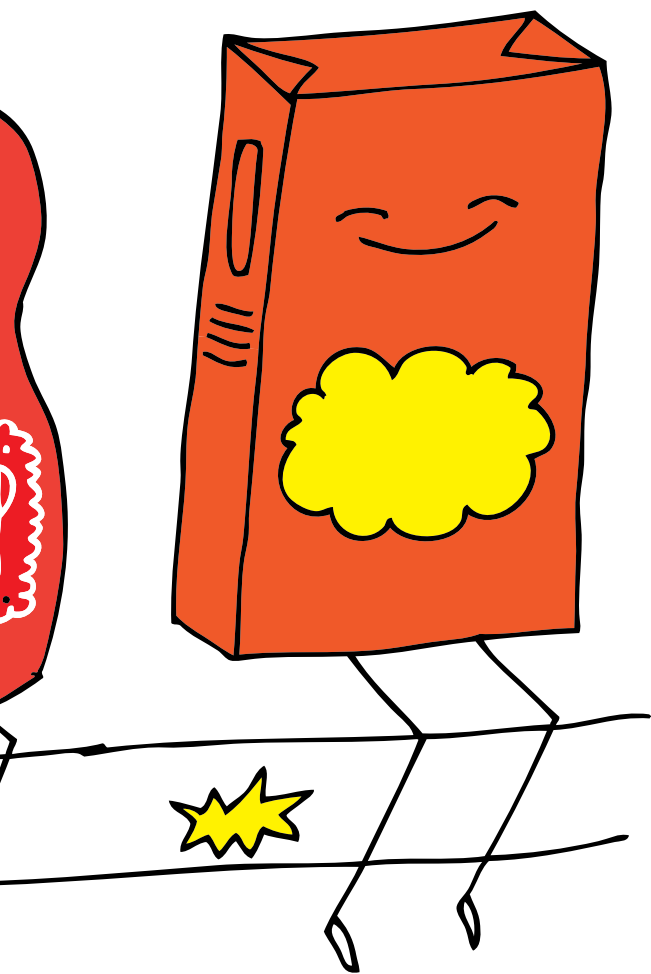
—¡No, no y no!— opinan los calabacines. —Un tomate tan decidido como tú puede lograr lo que se proponga. Lo que tienes que hacer es conseguir ser un tomate concentrado. Vivirás experiencias inigualables pasando por numerosas máquinas que te mezclarán, potenciarán y espachurrarán hasta que sólo quede lo mejor de ti. Si te esfuerzas muchísimo podrías acabar siendo el tomate de una lasaña precocinada, o mejor aún, ide una *pizza* ultracongelada! Además la gente que te coma se llenará rápido y así tendrá más tiempo para ir a trabajar.

—Ay qué lío, que lío— llora Tomate Basilio.

—*ketchup*, ensalada, *pizza*, lasaña, pan con tomate!— exclaman las judías revolucionando a toda la huerta.



¿Qué consejo seguiríais si fuerais el Tomate Basilio? ¿El de las berenjenas, las lechugas o los calabacines?



## Opción de las berenjenas:

# Ketchup

Tras mucho pensar, Basilio decide que se merece una vida de fama y lujos, y cuando lo vienen a recoger se mete en la cesta que va para la fábrica de *ketchup*. La excitación y alegría de Basilio dura bastante, mientras le añaden productos químicos para darle más sabor, más color, más consistencia, más duración, y mientras lo masajean, estrujan, moldean. Es verdad que algunos de los aditivos que le echan huelen bastante mal y que tanto masaje le pone un poco nervioso, pero cuando sale del proceso está increíblemente brillante y glamuroso en su bote de plástico rojo. Es verdad que algunas veces le entran dudas pues piensa: “¿Es que yo antes era un desastre? ¿Mi sabor, mi color, mi consistencia eran malas? ¿Por qué me han cambiado tanto?” Pero no se deja amilanar

por las dudas y levanta bien la cabeza para que las familias llenen sus hamburguesas de *ketchup*.

Sin embargo, tras estar en la hamburguesería Basilio se siente agotado, mayor, sucio... Echa de menos su antigua forma, y además empieza a fijarse en lo poco saludable que resulta para las familias comer ese *ketchup* lleno de colorantes, conservantes y potenciadores del sabor...

“¡Qué pena! En realidad nadie se está beneficiando de todas mis vitaminas, y encima este sabor tan raro no soy yo de verdad. ¿Me habré equivocado en mi decisión?”





Opción de las lechugas:

# Ensalada

Basilio decide que lo que más le apetece es una vida tranquila y sencilla, y cuando lo vienen a recoger se mete en la cesta que va para el mercado del pueblo. Tras media hora en un camión lo colocan en unas cestas junto a otras verduras de su huerta y otras huertas cercanas. Hay un ambiente muy dicharachero, todas las verduras haciendo bromas y poniendo su mejor cara cuando las familias se acercan a comprar. A media mañana un señor elige a Basilio, junto con otro montón de cebollas, pepinos, tomates... y los coloca en la cesta de su bicicleta. El viaje es fenomenal. ¡Nunca había disfrutado tanto Basilio del paisaje y traqueteo de los caminos!

Al llegar a casa el señor corta todas las verduras en trozos y las aliña con un aceite de lo más cariñoso y una sal bien chistosa. Cuando llega toda la familia y se sientan a comer en el porche de fuera de la casa, Basilio no puede sentirse más orgulloso de la decisión que ha tomado. Los comensales se chupan los dedos y no paran de decir lo rico que sabe todo, y cuando después se ponen a jugar, Basilio sabe que todas las vitaminas y nutrientes que él sacó del sol y la lluvia están verdaderamente bien aprovechados.



Opción de los calabacines:

## Tomate concentrado

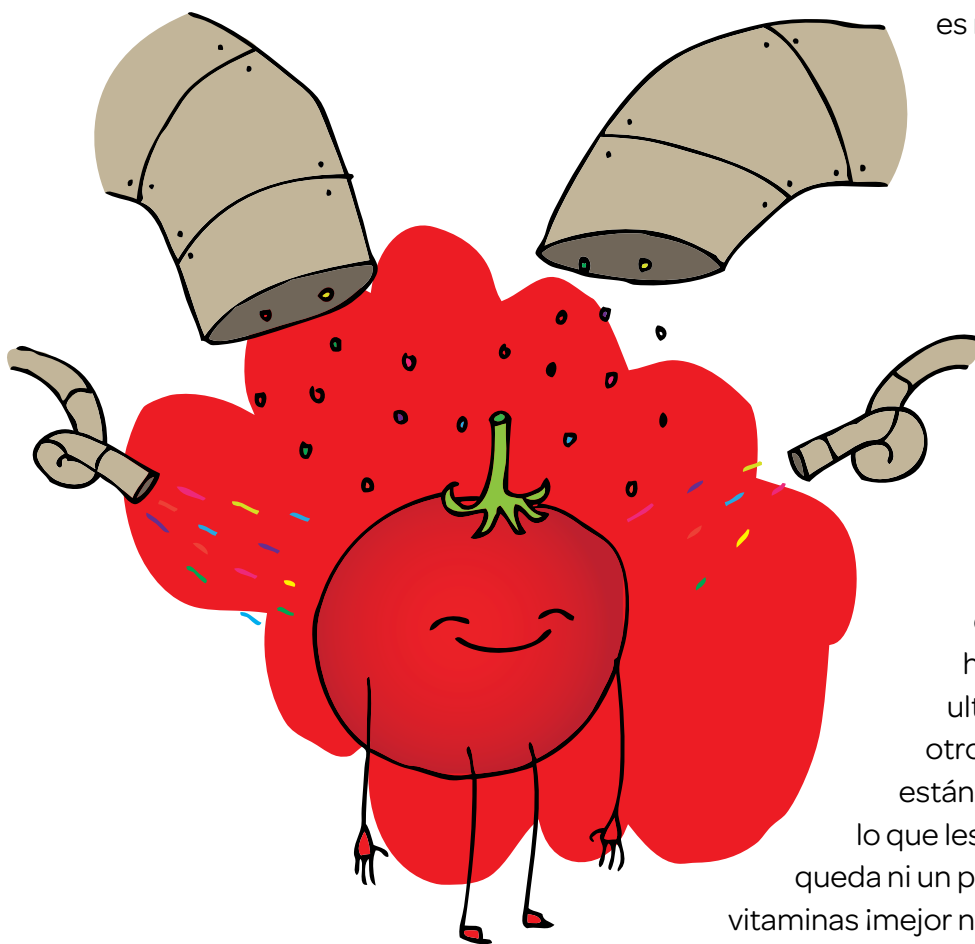
Tras mucho pensar Basilio decide que va a intentar esforzarse al máximo, y cuando lo vienen a recoger se mete en la caja que va para la fábrica de tomate concentrado.

El viaje es bastante incómodo, van todos apretados y los transportistas tienen mucha prisa y no son demasiado simpáticos. Una vez en la fábrica, los dejan un montón de horas olvidados en un rincón, y cuando los cogen otra vez aquello parece un parque de atracciones. Basilio pasa por más de veinte toboganes y ruedas giratorias donde cada vez le exprimen más y más, tanto que ya no sabe ni donde está...

Llega un momento que aquello ya no

es nada divertido, pero Basilio se anima pensando en lo estupendo que va a ser todo luego. Una vez que ya está bien concentrado le añaden un montón de ingredientes raros, muchos de ellos productos químicos para que su sabor, su olor y su color sean más fuertes y para que dure mucho tiempo sin ponerse malo. Después de mucho rato Basilio se queda dormido de aburrimiento. Se despierta helado de frío en una *pizza* ultracongelada rodeado de otros ingredientes que, como él, están agotados después de todo lo que les han hecho. A Basilio no le queda ni un poquito de alegría... y de las vitaminas ¡mejor ni hablar!

“Espero que quien me coma se quede muy contento, porque la verdad... no creo que saque nada bueno de mí. ¡Qué pena! ¿Me habré equivocado de decisión?”, piensa Basilio.



# Unidad didáctica

## Alimentación Saludable

### Objetivos

- Conocer la importancia de una alimentación saludable para el bienestar y la salud.
- Aprender sobre la dieta equilibrada y los alimentos que la componen.
- Reconocer los beneficios nutricionales de los productos naturales frente a los alimentos procesados.

### Preguntas clave para hacer al grupo al final de la lectura del cuento

¿Cuál de las tres opciones ha dejado más contento a Basilio? ¿Por qué? ¿Qué hubierais hecho vosotros si fuerais Basilio?

¿Qué diferencias existen en los distintos productos en los que acaba transformado Basilio?

¿De los tres alimentos, cuál es el más saludable? ¿Por qué?

### Actividades

#### Educación Infantil

#### Creando nuestro personaje

**Materiales:** Papel y lápices de colores.

**Tiempo estimado:** 50 minutos

Leemos el cuento *El lío de tomate Basilio* y planteamos las preguntas claves. Les decimos que ahora que conocemos al tomate Basilio vamos a dibujar a algunos de sus amigos/as.

Repartimos papel y materiales para dibujar y colorear a los alumnos. Pedimos a los niños y niñas que piensen en su alimento preferido y que con él dibujen un personaje (como Basilio).

Una vez han terminado, hacemos una rueda de presentación de cada nuevo personaje e investigamos un poco sobre su historia. ¿Por qué les gusta ese alimento? ¿De qué otros alimentos le gusta rodearse? ¿Cuándo se toma normalmente ese alimento? ¿Por qué creen que decidió terminar siendo ese alimento?

Una vez que conocemos a los nuevos personajes, presentaremos una serie de afirmaciones

para conocer cuáles de ellos están más sanos. Leeremos las afirmaciones una a una. Cada vez que una afirmación sea cierta para su personaje, levantarán el dibujo para que se vea y pintarán una estrella en el mismo papel.

Afirmaciones:

- Tu alimento vive en la tierra o en el mar.
- Tu alimento normalmente se encuentra fuera de la nevera en el supermercado.
- Tu alimento no viene envasado (no viene dentro de ninguna caja o plástico).

Al finalizar ordenaremos en el suelo del aula todos los alimentos/personajes colocando primero los que tienen más estrellas y después los que tienen menos.

Cerramos la actividad comentando que los alimentos que tienen más estrellas son más sanos, nos hacen sentir mejor porque:

- Los alimentos que no sufren ninguna transformación antes de que los comamos suelen ser mejores para la salud.
- Los alimentos envasados suelen llevar productos químicos que no son beneficiosos y suelen ser perjudiciales para nuestra salud.
- Un mismo alimento puede ser consumido de muchas maneras. Debemos de intentar comerlo siempre en sus formas más saludables y naturales.

## 1º – 3º de Primaria

### SÚPER–alimentos y POCO–alimentos en la pirámide alimenticia.

**Materiales:** Ficha *El sistema digestivo*, celo, recortes o dibujos de alimentos naturales y procesados.

**Tiempo estimado:** 50 minutos

Tras leer el cuento *El lío de tomate Basilio* haremos algunas de las preguntas clave al grupo. Una vez contestadas plantearemos una nueva pregunta como introducción a la actividad. ¿Por qué son tan importantes los alimentos para nosotros? ¿En qué se convierten los alimentos cuando entran en nuestro cuerpo?

Recogemos sus comentarios y explicamos con ayuda de la ficha *El sistema digestivo* el proceso que hacen los alimentos al llegar a nuestro cuerpo.

Resumimos y completamos algunas de sus ideas:

Alimentarse es una función indispensable para nuestra vida. Cuando comemos un alimento, por ejemplo el Tomate Basilio, a través del sistema digestivo se descompone en los nutrientes necesarios para ayudar a nuestro cuerpo a crecer y formarse, y además nos da la energía necesaria para poder movernos, correr, saltar, leer, etc... Cada tipo de alimento genera diferentes nutrientes necesarios para nuestro cuerpo. Por eso es tan importante tener una alimentación variada.

Explicamos que hay alimentos como el Tomate Basilio que tienen muchos nutrientes y proporcionan mucha energía. Son los Súper-alimentos, que nos hacen estar sanos y fuertes como los superhéroes y superheroínas. También existen otros alimentos como el *ketchup* o

la *pizza* congelada que, aunque saben ricos, no tienen casi nutrientes y dan poca energía. Son los Poco-alimentos, que nos hacen estar cansados y poco sanos.

Dibujamos en la pizarra dos círculos, en uno de ellos escribimos Súper-alimentos y en el otro Poco-alimentos. A continuación dividimos la clase en grupos y repartimos en cada grupo recortes de revistas o dibujos de diferentes alimentos, naturales y procesados. Los grupos deciden donde iría cada alimento. Ponemos en común los resultados y pegamos los alimentos en el círculo que les corresponde.

La mayoría de los Poco-alimentos son procesados que llevan productos químicos, conservantes, estabilizantes, etc.

Preguntamos al grupo si ha oído hablar de la pirámide de los alimentos.

Se recogen sus respuestas y se complementan:

- La pirámide alimenticia es un gráfico diseñado a fin de indicar en forma simple cuáles son los alimentos que son necesarios en la dieta, y en qué medida consumirlos, para lograr una dieta sana y balanceada.
- Esta pirámide incluye todos los grupos de alimentos, sin intentar restringir ninguno, sólo indica de manera sencilla cuánto consumir de cada uno de estos grupos a fin de mantener una buena salud.

Dibujamos en otra parte de la pizarra o en una cartulina la pirámide alimenticia y sus diferentes secciones. Pedimos a los alumnos que la completen utilizando los recortes que tenemos clasificados en los círculos. Una vez hayamos rellenado los alimentos dentro de la pirámide preguntamos si saben cuántas veces se debería de consumir cada grupo de alimentos al día. Recogemos las respuestas y lo apuntamos en la pirámide de la pizarra. Para finalizar la repasamos de manera conjunta.

## 4º– 6º de Primaria: Creamos nuestro propio restaurante

**Materiales:** Cartulina o pizarra con la pirámide alimenticia dibujada, cartulinas o folios, pinturas y bolígrafos.

**Tiempo estimado:** 50 minutos

Tras leer el cuento *El lío de Tomate Basilio* haremos algunas de las preguntas clave y a continuación presentamos la pirámide alimenticia con sus diferentes secciones, dibujándola en la pizarra o en una cartulina.

Preguntamos si conocen la cantidad de veces que es recomendable comer los alimentos de cada una de las secciones de la pirámide al día. Complementamos la información y la dibujamos en la pirámide. Preguntamos también dónde creen que debería ir Tomate Basilio dependiendo del final elegido.

Se recogen sus respuestas y se complementan:

- El *ketchup* y la *pizza* congelada pertenecen al grupo de alimentos procesados. Estos alimentos suelen contener azúcares, grasas y conservantes. Son alimentos con un alto aporte en calorías y escaso valor nutritivo. Se situarían en la cúspide de la pirámide y se podrían tomar con moderación.

- El tomate pertenece al grupo de frutas y verduras. Son una fuente importante de agua, vitaminas, minerales y fibra y, en el caso de las frutas, también azúcares. Se recomienda un consumo de una media de 5 raciones al día (de las cuales 2–3 raciones deberían ser en crudo para conservar mejor sus vitaminas y minerales): 3 o más raciones de fruta, y 2 o más raciones de verduras o ensalada al día.

Dividimos la clase en grupos. Explicamos a los grupos que es el momento de crear su propio restaurante. Cada grupo inventa un nombre para su restaurante y tiene que elaborar un menú de desayuno, comida y cena que aporte los alimentos recomendados por la pirámide alimenticia en un día.

A continuación presentamos cada menú al resto de grupos y votaremos para los siguientes títulos:

- El menú más saludable.
- El menú más natural.
- El menú más original.

Cada grupo contara con un voto, por lo que deberán tomar la decisión por consenso.

## Actividad complementaria

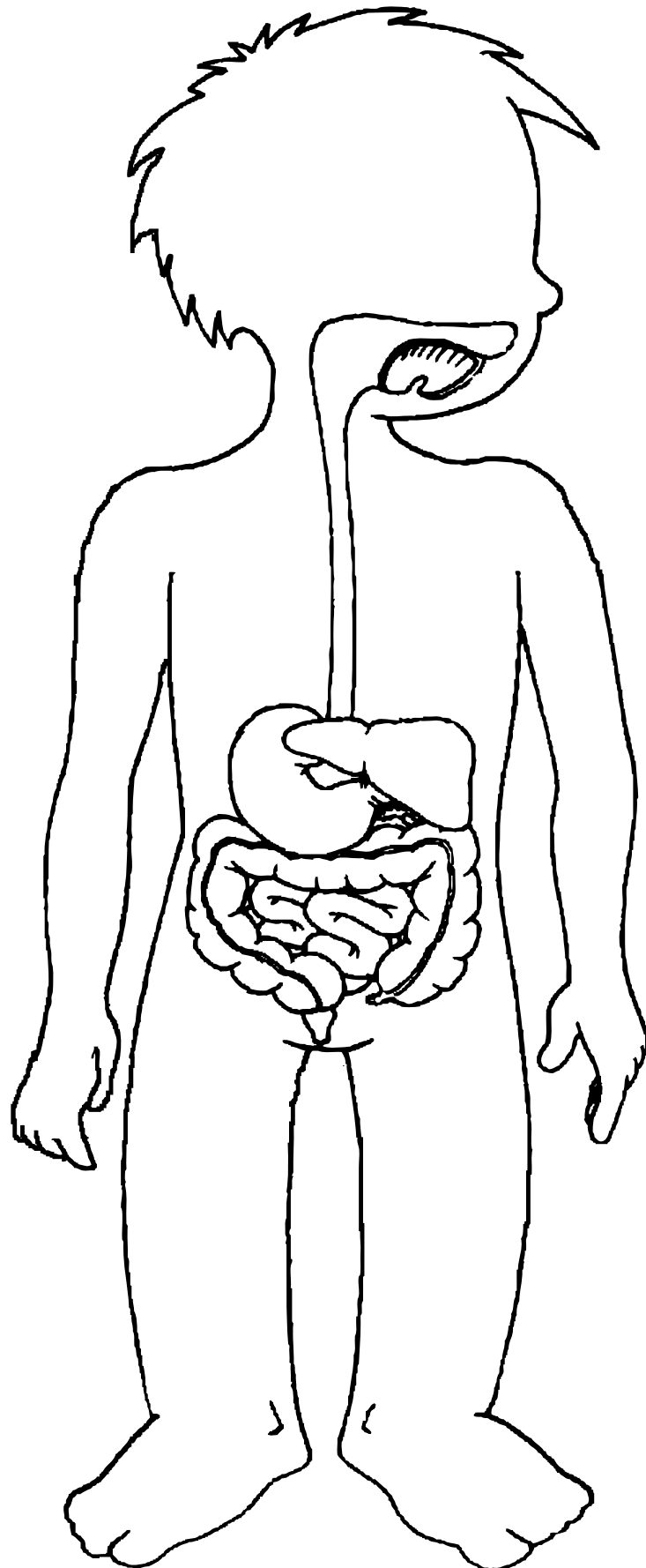
Se organizará en el patio del colegio una jornada de deporte y salud. Cada clase será un equipo que tiene que pasar unido diferentes pruebas colaborativas. El nombre de cada equipo corresponderá con un alimento saludable. Al final de la actividad se repartirá entre el alumnado fruta de temporada para reponer fuerzas.

## Para saber más

- Fundación Alimentación Saludable:  
[www.alimentacionsaludable.es](http://www.alimentacionsaludable.es)
- Programa Perseo del Ministerio de Sanidad y Servicios Sociales:  
[www.perseo.aesan.msssi.gob.es](http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es)
- Estrategia Naos del Ministerio de Sanidad y Servicios Sociales:  
[www.naos.aesan.msssi.gob.es](http://www.naos.aesan.msssi.gob.es)
- Video sobre alimentación saludable:  
[www.youtube.com/watch?v=V7L3caghiZ0](http://www.youtube.com/watch?v=V7L3caghiZ0)
- Información sobre pirámide alimentaria:  
[www.escolapedia.com/piramide-alimenticia/](http://www.escolapedia.com/piramide-alimenticia/)

# Ficha

## El sistema digestivo





Ayuda en Acción es una organización española de cooperación al desarrollo. Llevamos 34 años trabajando para mejorar las condiciones de vida de las comunidades más pobres y transformar así la vida de millones de personas.

Llevamos a cabo más de 100 programas de desarrollo sostenible y campañas de sensibilización e incidencia política, contribuyendo a mejorar la vida de más de 2'5 millones de personas en 22 países de América Latina, Asia y África, y también en España.

En todos los programas, la educación tiene un papel protagonista por su importancia en los procesos de cambio social y en la formación de personas justas y solidarias.

