



SALUDABLEMENTE - IES RÍA DEL CARMEN

En este curso 22-23 se ha comenzado a impartir una nueva asignatura optativa en 3º ESO. Se denomina **Alimentación y Nutrición**. En ella se aprende a diferenciar los componentes de los alimentos, qué aportan a nuestro organismo y cómo aprender a alimentarnos de una manera saludable. Además, esta asignatura está relacionada con el consumo y la producción de alimentos, así como su relación con nuestra salud. Los alumnos se han encargado de expresar sus emociones y contar cómo está siendo la experiencia:

En esta primera evaluación hemos aprendido qué diferencia hay entre alimentarnos y nutrirnos, cómo están relacionados los diferentes sistemas y aparatos de nuestro cuerpo con la nutrición, qué tipo de moléculas componen los alimentos, qué valor energético nos aportan y cómo deberíamos consumirlos para tener una buena salud alimenticia.

Durante las primeras clases hemos llevado a cabo muchas actividades, poniendo en práctica muchos de los conocimientos aprendidos. Hemos puesto a punto el minihuerto del instituto en el cual hemos podido plantar una variedad de berzas, lechugas, puerros, coles de Bruselas y coliflores. Para poder conservar nuestro minihuerto hemos tenido que realizar diferentes trabajos como por ejemplo regar o eliminar malas hierbas.

Hemos podido comprobar cómo muchos de los alimentos que utilizamos a diario están compuestos por glúcidos y para ello hemos utilizado un compuesto denominado lugol que en presencia de almidón hace cambiar el color de los alimentos. Os lo mostramos en las imágenes.

Lo que más nos ha gustado a los estudiantes han sido las clases de cocina después de que el Instituto haya facilitado placas y utensilios de la cocina y poder realizar las recetas. Hemos elaborado varias recetas de cocina internacional como pancakes y crepes. Nos quedaron deliciosos. Otra de las recetas que hemos elaborado junto con la ayuda de Pilar ha sido la elaboración de mantequilla casera llevada a cabo de una manera tradicional que finalmente disfrutamos pudiendo hacer un diseño propio de decoración y catando la misma. Por último, elaboramos una ensalada muy "healthy" con base de lechuga recogida de nuestro huerto.

Definitivamente ha sido un trimestre muy divertido y productivo al mismo tiempo para nosotros, ojalá seguir así en el próximo. Volveremos con más fuerzas incluso.