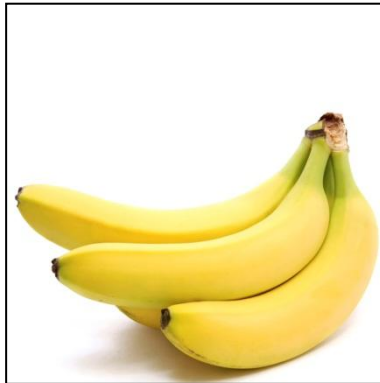


Título de la actividad	“Dime qué forma tiene y te diré qué beneficio aporta”
Autor/a:	Eugenia Rodríguez Gil
Nivel	A2
Perfil de estudiante	Jóvenes / adultos
Objetivo de la actividad	Trabajar la forma de expresar consejos
Destreza/s	Compresión lectora e interacción oral
Contenidos	Vocabulario relacionado con el mundo de la salud, el cuerpo y los alimentos.
Material/es empleado/s	Material de la actividad: a continuación (pags.2-5)
Dinámica	En parejas, en las hipótesis iniciales; individual, en la lectura; en parejas o grupos pequeños en la actividad posterior a la lectura.
Desarrollo de la actividad	<p>-Antes de la lectura: El profesor presenta la actividad y entrega a los alumnos el material creado para llevarla a cabo.</p> <p>Actividad 1/A: En primer lugar, en clase abierta, se plantea la pregunta descrita en la actividad para introducir el tema en cuestión.</p> <p>Actividad 1/B: se pide a los estudiantes que identifiquen las frutas y las verduras de las fotografías.</p> <p>Actividad 1/C: a partir del vocabulario trabajado previamente, los estudiantes, por parejas, deben hacer hipótesis acerca del uso de estos alimentos.</p> <p>-Después de la lectura: Actividad 2/A: en clase abierta, se pregunta a los alumnos si conocen a alguien en su familia que utilice algún remedio natural o si en su país existe alguno que sea muy popular.</p> <p>Actividad 2/B: en parejas o en grupos pequeños, se buscan otros ejemplos de frutas o verduras que puedan ser beneficiosas para alguna parte del cuerpo. No tienen por qué ser reales y la actividad puede realizarse en clave de humor si se desea. Aquí pueden jugar con la imaginación. Entre todos, se decide qué grupo es el más original.</p>
Duración de la actividad	50 minutos aproximadamente
Evaluación	Clase abierta
Otras indicaciones	<p>La información del artículo proviene de una combinación entre las siguientes páginas de Internet:</p> <ul style="list-style-type: none"> -http://www.veoverde.com/2013/12/8-frutas-o-verduras-que-benefician-a-cada-parte-del-cuerpo-segun-su-parecido-con-ellas/ -http://informe21.com/frutas/reconoce-los-beneficios-de-las-frutas-y-verduras-por-sus-formas <p>Las imágenes proceden de <i>Google imágenes</i></p>

ACTIVIDAD 1: ANTES DE LA LECTURA

- A. ¿Eres de los que prefieres la medicina tradicional o, por el contrario, recurre a la medicina natural? ¿Crees que la alimentación es una buena herramienta para la prevención de enfermedades o piensas que no está relacionado?
- B. Antes de leer este artículo, ¿eres capaz de identificar cómo se llaman estas frutas y verduras? ¿A qué partes del cuerpo piensas que se parecen?



C. Aquí tienes el texto referente al consumo de los alimentos anteriores, pero antes, comenta con un compañero para qué crees que sirve cada uno

- Para fortalecer el corazón.
- Va muy bien para mantener en buen estado las articulaciones.
- Es muy beneficioso para tener una buena visión.
- Para un adecuado crecimiento de los huesos.
- Va muy bien para combatir los problemas dentales.
- Es muy conveniente para el cerebro.
- Para prevenir problemas renales.
- Va muy bien para la prevención del cáncer.
- Para proteger al útero y regular los cambios hormonales.

“Dime qué forma tiene y te diré qué beneficio aporta”

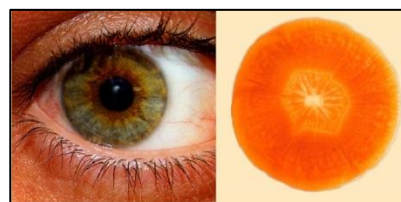


Es bien sabido que las frutas y las verduras son alimentos muy nutritivos y beneficiosos para nuestra salud, aunque si nos fijamos muy bien en las diferentes formas que tienen y a qué partes del cuerpo se parecen, nos pueden servir de guía para saber dónde nos benefician más.

La naturaleza nos habla y nos ayuda a comprenderla. Solo debemos aprender a observarla para conocer mejor sus innumerables propiedades curativas.

Presta atención a la información aquí descrita:

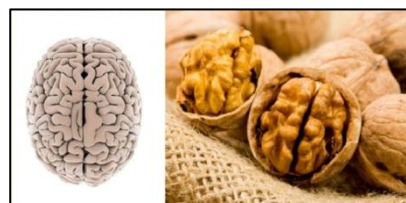
1. La zanahoria cortada transversalmente se parece a los ojos tal y como podemos ver en la imagen. La pupila se correspondería al centro de la misma y, además, el iris y las líneas de alrededor se disponen de forma similar. Por esta razón, alimentándonos con esta verdura, podemos mejorar nuestra visión.



2. Los tallos del apio se asimilan al radio y el cúbito del brazo y, en consecuencia, es una verdura indispensable para el crecimiento de nuestros huesos gracias al alto contenido en calcio.



3. Las nueces presentan un enorme parecido al cerebro humano y por ello se convierte en un fruto seco imprescindible para el buen funcionamiento del mismo. Son la mejor fuente de Omega 3, Omega 6 y Omega 9, nutrientes esenciales en nuestra alimentación.



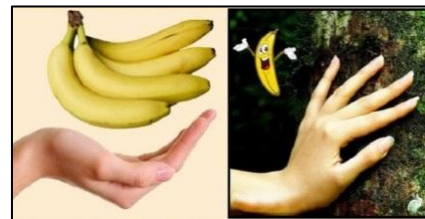
4. La estructura de la Guanábana Cimarrona se asemeja a las células de nuestro cuerpo por ello se recomienda para la prevención y la curación del cáncer, entre otros alimentos.



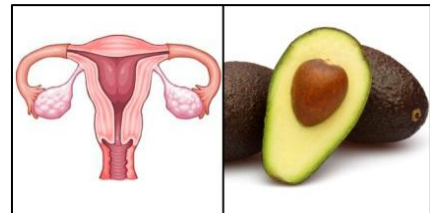
5. Las fresas, en su corte transversal no se aleja mucho de la forma que tienen los dientes vistos desde la misma perspectiva. Además tienen un alto poder blanqueador y permite que mantengamos una dentadura fuerte.



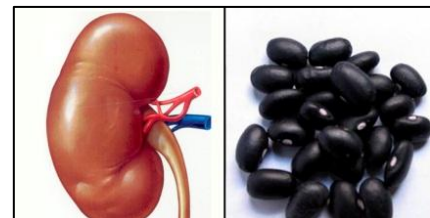
6. Si observamos un racimo de plátano se podría comparar con los dedos de una mano. Esta fruta es la que más potasio posee, elemento básico para tener buenas articulaciones, gracias al cual podemos evitar que éstas se degeneren. Por eso, si pensamos qué parte de nuestro cuerpo tiene la mayor cantidad de articulaciones, sin duda, es la mano, y por ello se recomienda comerlo con frecuencia.



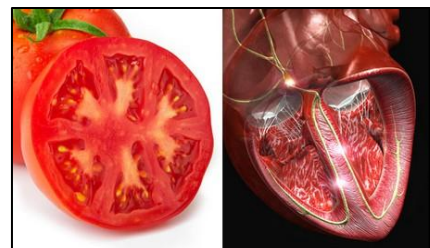
7. La silueta tanto del aguacate como de la pera son similares a la del útero, por esta razón, los especialistas en sanidad recomiendan la ingesta de estas frutas para ayudar a la regulación hormonal y a la prevención del cáncer de dicho órgano.



8. La forma de la judía nos recuerda totalmente al órgano principal del sistema urinario, es decir, el riñón. Incluyendo esta legumbre en nuestra dieta, estamos ayudando a un correcto funcionamiento del mismo. No es de extrañar que se recomiende consumir este alimento para eliminar los molestos cálculos renales.



9. En el caso del tomate, la similitud se observa tanto en la forma (al igual que el corazón, el tomate con tiene cuatro cámaras) como en el color, ya que es rojo. Asimismo, es rico en licopeno, una sustancia que mantiene la densidad de la sangre y protege contra los problemas del sistema circulatorio.



ACTIVIDAD 2: DESPUÉS DE LA LECTURA

- A. ¿Existe en tu país algún remedio natural muy popular? ¿Tienes algún familiar que emplee algún truco de este tipo?
- B. A continuación, junto a un compañero, elegid otros tres alimentos e imaginad/inventad para qué se emplean. Después, se votará qué equipo es el más original.

