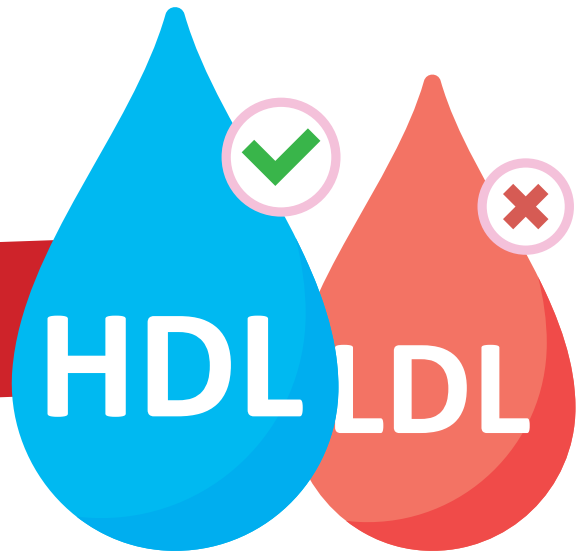




ACTIVIDAD SOBRE EL COLESTEROL



OBJETIVO:

Enseñar a los alumnos los alimentos con colesterol bueno y malo.

LECCIÓN:

El colesterol es un tipo de grasa que se encuentra en la sangre.

El hígado produce colesterol para el cuerpo. También puedes obtener colesterol de los alimentos que consumes. La carne, el pescado, los huevos, la mantequilla, el queso y la leche contienen colesterol. Las frutas, las verduras y los cereales (como la avena) no tienen colesterol.

El colesterol LDL (lipoproteína de baja densidad) o colesterol “malo” transporta el colesterol del hígado al torrente sanguíneo, donde puede adherirse a los vasos sanguíneos.

El colesterol HDL (lipoproteína de alta densidad) o colesterol “bueno” transporta el colesterol de la sangre al hígado, donde se descompone.

Existe una forma de recordar la diferencia: es muy común referirse al colesterol LDL como colesterol “malo”. Por otro lado, al colesterol HDL se lo conoce como colesterol “bueno”.

MATERIALES:

- Papel parafinado, pizarrón o pizarra
- Marcadores, tizas de colores o marcadores para pizarra
- Lista de alimentos

ACTIVIDAD:

El docente dibuja un plato de comida y en una mitad del plato escribe “HDL, colesterol bueno” y en la otra mitad del plato “LDL, colesterol malo”.

A continuación, organiza a los alumnos en grupos. Cuando el docente grita un alimento de la siguiente lista, el primer alumno de cada fila corre a colocarse en el lado del plato al que pertenece el alimento. Para aumentar la competitividad, convierte la actividad en una carrera de relevos.

ALIMENTOS CON HDL: ALIMENTOS CON LDL:

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| • Pepinos | • Hamburguesa |
| • Harina de avena | • Crema |
| • Naranjas | • Mantequilla |
| • Frutos secos | • Huevos |
| • Frijoles verdes | • Queso crema |
| • Manzanas | • Tocino |
| • Aguacates | • Queso cheddar |
| • Cerezas | • Salchicha |
| • Zanahorias | • Carne de cerdo |
| • Arroz integral | • Leche entera |
| • Avena | • Pastel de chocolate |
| • Aceite de oliva | • Crema batida |

