

Alimentación



GUÍA DIDÁCTICA PARA EL PROFESORADO

RATATOUILLE

RATATOUILLE

*Guía Didáctica para el Profesorado
Cuadernillo para el Alumnado*

Elaboración de textos y Orientación didáctica
Carlos Moreno

Programa Cine y Salud

Coordinación Educación al Cine
Carlos Gurpegui

Coordinación Educación para la Salud
Javier Gallego y Cristina Granizo

Con la colaboración de FOX Video, S.A.

ÍNDICE

Pág. 3 OBJETIVOS Y CONTENIDOS

Pág. 3 REFERENCIAS, CLAVES
E INTENCIONALIDAD

Pág. 6 ACTIVIDAD *PREVIAS*
AL VISIONADO

Pág. 7 ACTIVIDADES *DESPUÉS*
DEL VISIONADO

Para más información www.cineysalud.com



INFORMACIÓN DE LA PELÍCULA

Carlos Moreno Gómez

“Solo sé una cosa: comer bien cuida la salud y alimenta el alma”.
(Rémy, en Ratatouille)

Te recomendamos que veas la película primero y después leas esta guía, antes de comenzar la actividad con tus alumnos.

Sinopsis

Rémy es una rata con un desarrollado sentido del gusto y del olfato que vive en el campo con su familia, su padre y su hermano Émile. Su mayor deseo es cocinar, convertirse en chef..., aunque sabe que es difícil porque es un roedor, una especie odiada por todos los profesionales relacionados con la alimentación. Accidentalmente llega a París y se instala bajo el prestigioso restaurante del fallecido Auguste Gusteau, una estrella de la cocina admirada por Rémy y cuyo espíritu le acompañará como si se tratase de su propia conciencia. Allí entra en contacto con Lingüini, un joven huérfano que se siente fracasado y que acaba de ser contratado como lavaplatos. Ambos forman un extraño equipo clandestino que pronto llama la atención por sus buenos resultados culinarios, aunque este *minichef* de largos bigotes debe asumir que los de su especie no son bien recibidos en la cocina de un restaurante.

Colette, la única chica del equipo de cocineros, le enseña a Lingüini los trucos de la preparación de los alimentos y el chef Skinner, que dirige el restaurante desde el fallecimiento del fundador, desea por encima de todo el fracaso del joven lavaplatos porque ve peligrar su prestigio y la propiedad del negocio. Rémy interviene para resolver todos los problemas que van sucediendo, aunque necesitará los refuerzos de su propia familia para hacer frente a las trampas del chef y a las críticas de Antón Ego, el mejor crítico de cocina del país. Pero, sobre todo, necesitará saber tomar decisiones y confiar en sí mismo y en los demás para llevar adelante la pasión de su vida: cocinar alimentos deliciosos y saludables que provoquen sensaciones de felicidad entre los comensales.

FICHA TÉCNICA

USA, 2007. Color, 35 mm.
Duración: 107 minutos.
Dirección: Brad Bird (Jan Pinkava, codirector)
Guión: Brad Bird
Argumento: Jan Pinkava, Jim Capobianco y Brad Bird
Productor: Brad Lewis
Producción ejecutiva: John Lasseter y Andrew Stanton
Diseño de producción: Harley Jessup
Coordinación artística: David Park
Montaje: Darren T. Holmes
Música: Michael Giacchino
Dirección de fotografía: Sharon Calahan
Supervisión técnica: Michael Fong
Productora: Pixar Animation Studios / Walt Disney Pictures
Distribuidora: Walt Disney Studios Home Entertainment
Web oficial:
<http://www.disney.es/FilmesDisney/ratatouille/>

FICHA ARTÍSTICA

Versión original:

Rémy: Patton Oswalt
Lingüini: Lou Romano
Skinner: Ian Holm
Gusteau: Brad Garret
Colette: Jeane Garofalo
Ego: Peter O'Toole
Émile: Peter Shon
Django: Brian Dennehy
Horst: Will Arnett
Lalo: Julius Callahan
Larousse: James Remar
Pompidou: Tony Fucile
Mustafá: John Ratzenberger

Versión española:

Rémy: Guillermo Romero
Lingüini: Fernando Cabrera
Skinner: Carlos Isbert
Gusteau: Héctor Cantolla
Colette: Inés Blázquez
Ego: Luis Mas
Émile: Daniel Muriel
Django: J. Amador Pulido
Horst: Jesús Carrasco
Lalo: Álvaro Navarro
Larousse: Abraham Aguilar
Pompidou: Mario Martín
Mustafá: Manuel Bellido



OBJETIVOS

- Seguir con atención la película, valorando su utilidad como recurso educativo.
- Reflexionar críticamente sobre las actitudes, comportamientos y relaciones de los protagonistas.
- Fomentar la reflexión crítica en aquellos aspectos que estén relacionados con la alimentación, el consumo y la publicidad.
- Reflexionar sobre la relación que existe entre la alimentación y la salud presente y futura.
- Favorecer el consumo responsable y la toma de decisiones que contribuyan a adoptar hábitos saludables en nuestra conducta alimentaria personal.

CONTENIDOS

- La alimentación como proceso voluntario para satisfacer una necesidad biológica.
- La dieta equilibrada. Pirámide de los alimentos.
- Alteraciones y desajustes en la alimentación personal. Productos manufacturados y publicidad.
- La alimentación como proceso sensorial gratificante.
- Estereotipos sociales y culturales en la alimentación.

REFERENCIAS, CLAVES E INTENCIONALIDAD

Brad Bird y Pixar Animation

Jan Pinkava colaboró en el argumento y fue el codirector de la producción junto a Brad Bird que desde muy joven se sintió inclinado a la creación de dibujos animados. Se graduó en *Calarts (California Institute of the Arts)*, institución académica en la que se han formado conocidos artistas, como Tim Burton o el propio John Lasseter, uno de los fundadores de Pixar. Bird trabajó para la Disney ("*Tod y Toby*", 1981) y para Klasky-Csupo, participando en la primera parte de "*Los Simpson*" y en otras series animadas entre las que destaca el episodio "*Family dog*" de "*Cuentos asombrosos*". Posteriormente dirigió "*El Gigante de hierro*" (1999) para la Warner y fue contratado por Pixar para dirigir "*Los increíbles*" (2005), con el que ganó su primer Óscar.

La compañía de animación Pixar Animation Studios, ubicada en Emeryville (California, USA), en la actualidad es subsidiaria de la Disney desde el 2006. Está especializada en animación 3D con una tecnología propia. Ganadora de siete premios Óscar por sus cortometrajes y conocidos largometrajes: "*Toy Story*" (1995), "*Bichos*" (1997), "*Toy Story 2*" (1999), "*Monsters, Inc.*" (2001), "*Buscando a Nemo*" (2003), "*Los increíbles*" (2004), "*Cars*" (2006), "*Ratatouille*" (2007), "*WALL•E*" (2008) y "*Up*" (2009). La compañía prepara nuevos proyectos, tales como la continuación de las sagas de "*Toy Story*" y "*Cars*", las aventuras de una joven arquera ("*The Bear and the Bow*") y de una pareja de tritones de pies azules ("*Newt*").

"*Ratatouille*" es la octava película de animación producida por Pixar, ganadora del premio Óscar como mejor película de animación en el 2007 y Globo de Oro en el 2008.

Personajes

Rémy es una simpática rata que aspira a ser chef gracias a su desarrollado olfato y un extraordinario sentido del gusto en las comidas y la combinación de alimentos. Su gran talento no es aprovechado convenientemente en su grupo de roedores que simplemente lo utiliza como detector de venenos y seleccionador de comida-basura comestible. Rémy detesta robar y comer desperdicios, le encanta la buena comida y desea aprovechar su talento creativo. El libro del desaparecido gran chef Auguste Gusteau y su espíritu, le darán la fuerza necesaria para vivir alejado de su familia y dedicarse a su auténtica pasión: cocinar y ser chef en un restaurante.

Alfredo Lingüini es un joven tímido y huérfano, hijo de Renata, una antigua novia de Gusteau. Entra a trabajar de pinche en la cocina del Gusteau's. Ha fracasado en sus trabajos anteriores, desconfía de sí mismo y de sus escasas habilidades. Tiene dos encuentros fundamentales: con Colette, que le sirve de guía en el mundo de la cocina, enseñándole a preparar los alimentos y hablándole del resto de compañeros y con Rémy, que le dará la oportunidad de triunfar como cocinero encarnando la personificación física del talento culinario del roedor.

Colette es la única mujer en la cocina del restaurante, se encarga de las carnes. Posee gran talento y personalidad, es trabajadora, luchadora y exigente. Ha llegado a ese puesto gracias a su esfuerzo y hacer de “cuidadora” del patoso Lingüini se le antoja un obstáculo en su carrera (“*soy la más dura de la cocina, llevo mucho tiempo dejándome la piel y no voy a arriesgarlo todo por un lavaplatos con suerte*”), pero ese distanciamiento se irá transformando en afecto conforme vaya conociendo mejor al ingenuo muchacho.

Skinner es el chef jefe que dirige el restaurante, cargo que heredó cuando murió Gusteau sin dejar herederos. Su aspecto físico y su personalidad desconfiada y dictatorial le convierten en la auténtica “rata” de la historia que pretende quedarse definitivamente con el negocio y crear una extensa gama de productos de alimentación manufacturados y congelados, carentes del espíritu creativo del fundador. La envidia por el éxito de Lingüini le lleva a tratar de descubrir su secreto, desprestigiarle y apoderarse de los derechos del joven.

Auguste Gusteau. Nombre y apellido en anagrama del fundador del restaurante que lleva su nombre y autor de un renombrado libro. “*Cualquiera puede cocinar*”. Aunque falleció antes de comenzar la acción narrativa del film, víctima de las críticas de Ego que le hicieron perder una estrella a su establecimiento, Rémy ve su espíritu y conversa con él como si se tratase de un consejero o de su propia conciencia.

Émile es el hermano de Rémy, tiene sobrepeso porque se pasa el día comiendo cualquier cosa. No entiende muy bien lo selectivo que es su hermano con la comida, pero siempre está dispuesto a ayudarlo (“*Cuando tú lees y cocinas me siento cómplice de un delito y yo voy y te dejo hacerlo*”).

Django es el padre de Rémy, con quien discute permanentemente. Auténtico patriarca y líder del grupo de ratas. Desconfía de los humanos y quiere perpetuar los valores del clan de roedores con sus hijos. Al final, aceptará las inclinaciones culinarias de Rémy y respetará sus decisiones (“*Me equivoqué contigo, admiro tu coraje*”).

Antón Ego. Personaje oscuro y siniestro (“ego” significa exceso de autoestima), es el crítico gastronómico más temido de París. Sus opiniones elitistas pueden hundir al mejor restaurante y tiene una especial fijación con el Gusteau’s porque no comparte la filosofía de su creador. Al final, sucumbirá ante la degustación de un sabroso “Ratatouille” que le hace evocar su rústica infancia.

Las distintas funciones en la cocina se las reparten entre los cocineros que están bajo el mandato de **Skinner Horst**, con un pasado carcelario, es el sub-cocinero jefe; **Lalo**, que trabajó en un circo como acróbata, se encarga de las salsas; **Larousse**, que vendía armas a la resistencia, se encarga de ensaladas y aperitivos; **Pompidou**, vetado en Las Vegas y Montecarlo, es el encargado de las masas y por su aspecto físico parece catarlas a menudo y, finalmente, **Mustafá** es el camarero principal. Un variado plantel multicultural de “artistas” o “piratas”, según Colette, con un guiño cómico de algunos nombres.

Una cocina en Paris

El relato cinematográfico tiene una estructura lineal progresiva, con la única excepción del comienzo que se inicia con unas imágenes en televisión y una vista exterior de la casa de la abuela de cuya ventana sale volando Rémy protegido por un libro de cocina y exclama: “*Este soy yo, resulta evidente que necesito replantearme mi vida un poquito*”. Más adelante entenderemos qué ha sucedido para esa salida tan intempestiva. Salvo este episodio, los acontecimientos se suceden en el tiempo de forma cronológica y los escenarios están bien delimitados: primero el hábitat campesino de los roedores, incluyendo la casa de la abuela; París con sus alcantarillas y tejados nos ofrece el escenario principal: el restaurante Gusteau’s, ubicado en el distrito quinto de la ciudad, en la orilla izquierda del Sena; en su interior encontramos la cocina y los espacios anexos (despensa, comedor, despacho de Skinner) y finalmente el reducido apartamento de Lingüini en Montmartre. Aparece a modo de inserto la oficina de Antón Ego, curiosamente con forma de ataúd.

Los diálogos de los personajes se completan con la mediación formal de la voz en *off* del propio Rémy convertido en narrador protagonista y sus conversaciones imaginadas con Auguste, que vienen a ser un soliloquio dual o un diálogo aparente.

Las acciones se suceden dentro de la citada estructura lineal del relato cinematográfico. Rémy es el personaje central sobre el que se articulan todos los conflictos de la cinta: insatisfacción por su vida actual de catador de comida basura, escapadas ocasionales hacia el mundo de los humanos, relación con el padre y con el hermano, llegada a París, encuentro con Lingüini, asociación con el joven aprendiz, reencuentro con la familia, ruptura y nueva separación con el larguirucho lavaplatos, conflicto con Skinner, puesto a prueba con Ego y, finalmente, superación de los conflictos. El discurso narrativo avanza incorporando elementos que van apareciendo y conforman la personalidad de los distintos personajes principales que evolucionan con los acontecimientos. Así, nos encontramos con Albert Lingüini que si bien aparece como fracasado y pusilánime al principio, los resultados de la alianza con Rémy y el subidón de autoestima que le proporciona Colette, nos presentan en la segunda parte de la cinta un joven más decidido y casi presuntuoso. El propio Rémy ofrece numerosas resistencias a la influencia de las formas de comportamiento de los de su especie, tiene claro su objetivo y persevera a pesar de las dificultades, aunque al final necesite de la colaboración familiar.

¡Una rata!

Las distintas secuencias buscan un efecto realista apoyándose en la tecnología 3D, los recursos gráficos y el movimiento de personajes y cámara (en el caso de la animación el efecto de la cámara es simulado porque son los propios gráficos los que imitan desplazamientos y angulaciones). *Travellings*, planos cenitales o imposibles buscan sorprender al espectador que tan pronto tiene el punto de vista de Rémy (mide 18 cm) como el de Lingüini (su estatura es de 187cm) o Skinner (con sus escasos 110 cm).

Las ratas que aparecen en la película están “humanizadas”, pero también se comportan como tales, corren y saltan dando la sensación de auténticos roedores, aleja-

dos de otros compañeros de especie en el celuloide (Mickey, Jerry, Pixie y Dixie, Speedy González, Fievel, Súper ratón, Stuart Little...). El equipo de Pixar consigue el aspecto realista de los personajes gracias a las nuevas tecnologías que permiten, por ejemplo, dibujarle a Rémy más de un millón de pelos independientes o más de ciento setenta mil en la cabeza de Colette (un ser humano tiene entre 100.000 y 200.000); matizar las texturas con una enorme riqueza de tonalidades...; simular movimientos en transiciones reales... y por si eso no fuera suficiente, para dotar de mayor realismo expresivo a los personajes, las oficinas de los estudios Pixar se llenaron de jaulas con roedores que captaban la atención de los dibujantes con sus movimientos y Brad Bird y su equipo visionaron un gran número de películas clásicas francesas con las que poder animar a los personajes, imitando los gestos y los movimientos de la boca al hablar.

Alimentación saludable

“La buena comida es como música que se saborea, colores que se huelen, la calidad está por todas partes y hay que estar alerta y aprender a degustarla”
(Auguste Gusteau)

El nombre de “Ratatouille” se refiere a un plato tradicional de la cocina provenzal francesa, elaborado con hortalizas salteadas y algunas hierbas aromáticas. Es similar al pisto, la piperrada, la fritada o la samfaina, de nuestro país. En la película vemos una variante de este plato cortada en láminas que luego se hornean, es una variante llamada “Confit Byaldi”, creada por el chef francés Michel Guérard en 1976 inspirado en el “Imán Bayaldi” originario de Turquía y Siria.

Hace falta imaginación para poner al frente de una cocina a una rata. En nuestra cultura occidental asociamos las ratas con la basura, la contaminación, el abandono... Sin embargo en algunos países orientales alcanzan, incluso, un carácter sagrado o se relacionan con otras características más positivas. En el horóscopo chino la personalidad “rata” viene asociada a la sinceridad, ingenuidad y trabajo, y nos encontramos “ratas” tan conocidos como Galileo, Mozart o Buñuel.

Por tanto, no asociamos a los roedores precisamente con la higiene y buen cuidado de los alimentos. Se caracterizan por devorar todo lo que encuentran, “La comida es gasolina, si eres quisquilloso con lo que metes en el depósito, el motor se funde”, dice el padre de Rémy por oposición a la afirmación de su hijo: “Comer bien cuida la salud y alimenta el alma”. La alimentación, así entendida, es tan solo un requisito para sobrevivir y pierde su carácter sensorial y social. Nuestro protagonista detesta robar y comer basura, siempre la misma basura, cuando se podrían seleccionar los alimentos, combinarlos adecuadamente y cocinarlos.

La película nos muestra distintos aspectos relacionados con la alimentación. La necesaria utilización de los sentidos para apreciar sus olores, sabores y matices, inclu-

yendo el oído, con la sugerencia de Colette a Lingüini para reconocer el pan por su sonido... Viendo a su hermano, nuestro minichef protagonista es consciente de la necesidad de un buen aprendizaje para tener hábitos de alimentación saludables. “Voy a tener que enseñarte a comer”, le sugiere después de hacerle escupir lo que estaba deglutendo. Le da indicaciones sobre la combinación adecuada de alimentos y algunas recomendaciones: “Mastica despacio, concéntrate solo en el sabor”.

Aunque no se abordan directamente los trastornos en la alimentación, vemos que Gusteau tiene sobrepeso y su fallecimiento repentino a causa del disgusto por la pérdida de la estrella en su restaurante, bien pudiera ser consecuencia de su obesidad. También Émile padece el mismo problema, pero mientras el chef posiblemente fuese por su trabajo y estar constantemente rodeado de buenos y delicados platos, el hermano de Rémy está entre comida basura y devora todo lo que pilla a cualquier hora. Por el contrario, Rémy parece haberse puesto en forma y estimula las ironías paternas, fieles a la tradición de considerar la gordura como un síntoma de salud: “Estas delgado, ¿has fundido el motor con tanta delicatessen?”.

Brad Bird contó con la asesoría de Thomas Keller, uno de los más famosos chefs de Norteamérica, cocinero y propietario del The French Laundry en Yountville. Además, el conocido chef Ferrán Adriá participó en el doblaje de la versión española de la película poniendo voz a uno de los clientes del Gusteau’s.



Ruta de actividades

Conviene realizar todas las actividades propuestas, porque eso supone trabajar la totalidad de los objetivos. Puede suceder que nuestro grupo de alumnos precise subrayar unos aspectos determinados incluidos en unas actividades específicas, en ese caso podemos seleccionar las que consideremos más adecuadas. Nos pueden servir de referencia las indicaciones que hay en cada actividad sobre la relación existente con objetivos y contenidos.

Los cuadernillos del alumnado deben repartirse después de ver la película, cuando se vayan a hacer las actividades.



Recuerda

Conviene que hayas visto la película y que hayas leído esta guía antes de comenzar a trabajar con tus alumnos.

Actividad 0 “Ratatouille” Introducción de la película y del tema



Objetivos

- Captar la atención del alumnado y predisponerlo para el seguimiento de la película.
- Orientar el visionado y las actividades posteriores, teniendo en cuenta la evolución de los personajes y su relación con el tema de la alimentación.

Relación

Con Objetivos generales: a) e)

Desarrollo

Tener buena disposición para el visionado de una película es la clave del resultado posterior. Así que, antes de comenzar a verla con nuestros alumnos debemos realizar una motivación inicial. En este caso podemos partir de los largometrajes de animación comerciales que conocen, les pedimos que nos digan títulos y una breve opinión. A continuación intentaremos hacer una división entre aquellas películas destinadas a un público esencialmente infantil (principalmente

las de Disney: “Blancanieves”, “La Cenicienta”, “El Rey León”...) y otras que han surgido en los últimos años dirigidas a un público más adulto, desde las producidas por Blue Sky Studios (“Robots”, “Ice Age”...), las citadas anteriormente de Pixar (Ver apartado “Brad Bird y Pixar Animation”), las de Dreamworks (“Madagascar”, “Kung Fu Panda”...), las animaciones japonesas de Hayao Miyazaki (“La princesa Mononoke”, “El viaje de Chihiro”...) o las recientes producciones nacionales (“El bosque encantado”, “Planet one”...). Se trata de que los alumnos no asocien el cine de animación con lo estrictamente infantil y nos permita tener una perspectiva más amplia para profundizar en el tema que nos ocupa.

Una vez situado el marco general de las películas de animación, podemos hablar de la película que van a ver. Primero comentamos el título (Ver apartado sobre alimentos) y lo relacionamos con el juego de palabras (Rata-Ratatouille), aunque no se trate más que de un recurso sonoro, como el anagrama de Auguste Gusteau. Finalmente podemos relacionar la aventura que van a ver con un tema importante para su salud: la alimentación, los alimentos, las formas que tenemos de alimentarnos...



Recuerda

Las actividades no son ejercicios de clase. Deben adaptarse al grupo de alumnos y aprovechar aquellas que veamos que puedan interesar más y permitan mejor comunicación.

ACTIVIDADES DESPUÉS DEL VISIONADO

Después de ver la película propondremos la realización de las actividades del cuadernillo para el alumnado. Todas las actividades pueden ser realizadas de forma individual, pero es recomendable hacer pequeños grupos para que comenten entre ellos o bien tratarlas en gran grupo con la mayor participación posible.

Las actividades que proponemos están centradas en la alimentación como proceso voluntario y no en la nutrición.

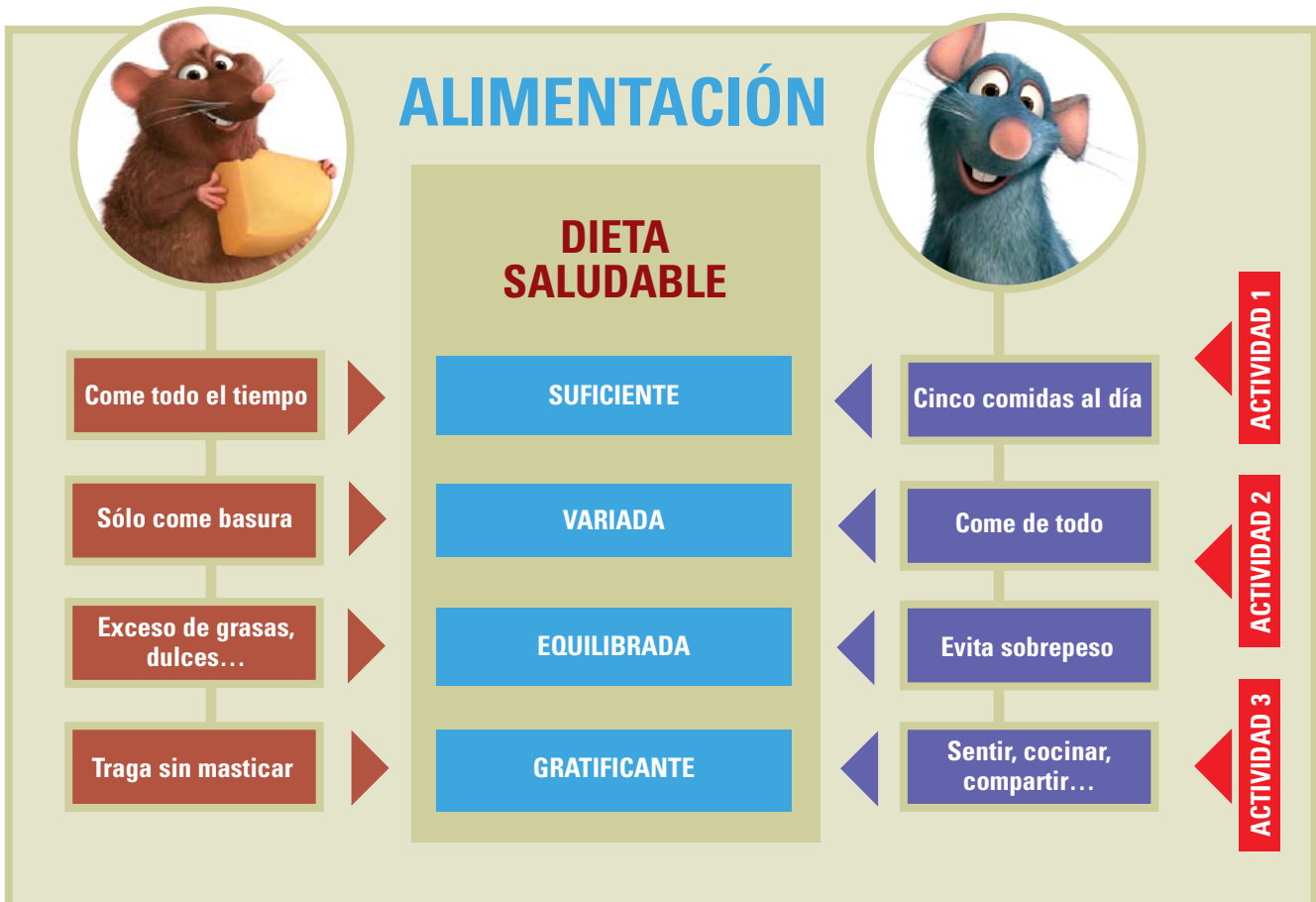
Fundamentalmente porque los hábitos que tenemos al alimentarnos se pueden modificar y educar; sin embargo, la nutrición como proceso fisiológico involuntario que realiza nuestro organismo después de ingerir alimentos, no es educable, aunque sea importante tener información sobre dicho proceso que, sin duda, se estudia en Ciencias Naturales y Biología.

En el proceso voluntario de la alimentación observamos un componente individual y otro social, que trabajaremos más adelante en 3º de Secundaria (con las películas "American Cuisine" y "Super Size Me"). El individual es el que afecta al propio individuo y sus circunstancias personales, por tanto la dieta será el factor determinante. Dieta que debe reunir una serie de características para ser saludable: debe ser variada,



consumiendo alimentos diversos y evitando la rutina; suficiente, con la aportación necesaria de nutrientes sin que la ingesta sea escasa o muy abundante; equilibrada, con el reparto de raciones a lo largo del día, mayor consumo de vegetales y frutas, menor de grasas y dulces, etc.; y, finalmente, la dieta debe ser gratificante desde el punto de vista sensorial porque nos llega por todos los sentidos por medio de sabores, olores, formas, colores y texturas.

El esquema siguiente sintetiza los contenidos de las tres actividades que los alumnos tienen en su cuadernillo tomando como referencia los dos personajes de la película: Émile y Rémy. Aprovechamos su dispar comportamiento ante su alimentación para poner en evidencia las cualidades de una dieta saludable.



Actividad 1

“¡A desayunar!”

Desayuno saludable y cinco comidas al día

Objetivos:

- Reconocer en los personajes los diferentes comportamientos relacionados con la alimentación.
- Analizar y mejorar los hábitos de alimentación relacionados con el desayuno y las cinco comidas diarias.

Relación

Con Objetivos generales: b) e)

Con Contenidos: 1 y 5

Desarrollo *(Ver apartado: “Alimentación saludable”)*

En esta actividad queremos destacar la importancia que tiene el desayuno saludable y las cinco comidas diarias, evitando los picoteos (principalmente de bollería industrial y chucherías).

Leemos con los alumnos el texto inicial de la actividad que se refiere al desayuno que Rémy prepara en casa de Lingüini. Esa rica tortita campesina rellena de vegetales simboliza un alimento nutritivo tomado al comenzar el día, además de un correspondido agradecimiento hacia el desgarbado lavaplatos, por no lanzarle a las profundidades del Sena la noche anterior. Subrayamos con la lectura la importancia de las cinco comidas diarias porque nuestro cuerpo necesita alimentarse cada cierto periodo de tiempo y si nos habituamos a comer en esos cinco momentos del día, evitaremos que aumente el hambre y la ansiedad por comer a cualquier hora, como le sucede a Émile que aparece comiendo alguna basura en todas las secuencias iniciales y le ocasiona un sobrepeso evidente.

A continuación les indicamos a nuestros alumnos que respondan con sinceridad a las tres cuestiones relacionadas con lo anterior: desayuno, cinco comidas y picar entre horas. Tienen cuatro opciones que se puntúan según el recuadro. Naturalmente las mayores puntuaciones corresponden a los hábitos más saludables. Con la puntuación deben rellenar los cuadritos de la escala hasta llegar lo más cerca posible de la posición de Rémy y alejarse de su hermano glotón. Finalmente les pedimos que expresen (oralmente o por escrito) alguna conclusión sobre el resultado.



Recuerda

Recomendamos que las actividades se realicen en pequeños grupos o en gran grupo, dependiendo de las características del alumnado. Son tan importantes las conclusiones como las propias discusiones e intercambios de opiniones.

Objetivos:

- Conocer la clasificación de los alimentos en la pirámide de la alimentación saludable y tenerla presente en nuestra dieta cotidiana.
- Ser conscientes de los beneficios de una dieta saludable.

Relación

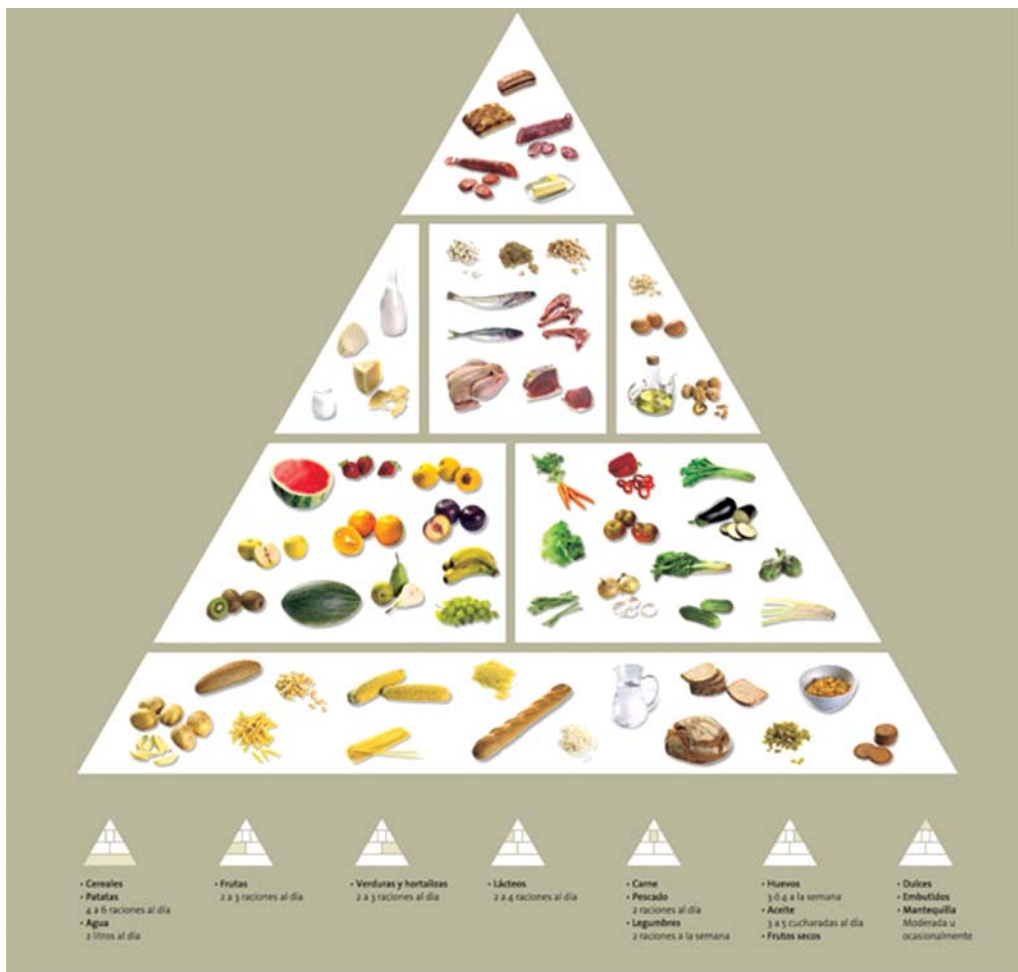
Con Objetivos generales: c) d) e)
 Con Contenidos: 2 y 3

Desarrollo

“Cualquiera puede cocinar” es el título del libro de Gusteau, que nos sugiere buena disposición ante nuestra alimentación y gusto por su preparación. En esta actividad destacaremos la importancia de una dieta variada y equilibrada, por eso partimos de las imágenes de la película y de los comportamientos de los personajes. Mientras Émile sólo come basura, Rémy selecciona los alimentos, los combina de forma adecuada y variada, sin olvidar las necesarias medidas higiénicas en la manipulación.

Una vez hecha esta introducción con los alumnos, les pedimos que vean las dos páginas de la actividad. Conviene que hagamos un recorrido explicativo

por la “Pirámide de la alimentación saludable”, fijando su atención en aquellos alimentos que debemos comer a diario y otros cuya ingesta debe ser ocasional. Colette nos presenta una serie de alimentos y platos, además de recordarnos la necesidad de beber agua en cantidad suficiente y realizar ejercicio físico. Con lo que nos ofrece la chef y más alimentos que puedan añadir, indicamos a los alumnos que completen el menú para dos días. Es evidente que para que resuelvan bien el ejercicio debe haber variedad de alimentos, presencia de frutas y verduras y evitar productos manufacturados, dulces y bollería industrial.



! Recuerda

Conviene tener presente la realidad en la que viven los alumnos y su entorno, relacionando el tema con sus hábitos, experiencias, opiniones, informaciones previas y expectativas.

Actividad 3

“Comer bien, cuida la salud y alimenta el alma”

Alimentarnos bien, un factor de protección y gratificación personal y social.

- Objetivos:**
- Relacionar la alimentación con lo sensorial y lo saludable.
 - Ser críticos con el consumo excesivo de algunos productos (manufacturados, congelados, dulces...)

Relación

Con Objetivos generales: d) e)

Con Contenidos: 3 y 4

Desarrollo (Ver apartado: “Alimentación saludable”)

Para el chef Skinner, la comida es un negocio y no cesa de especular con el futuro del restaurante al servicio de la comida rápida; Django, el padre de Rémy, opina que la comida es simplemente el combustible que nos da energía; Émile se limita a devorar cualquier alimento sea comestible o no. Por otra parte, Colette es una profesional de la restauración, Gusteau una especie de filósofo y Rémy, finalmente, subraya la relación que puede existir entre la alimentación y la salud, porque comer puede ser gratificante, además de permitirnos reponer fuerzas sin caer en ningún exceso.

Comentamos con nuestros alumnos los diferentes puntos de vista de estos personajes en relación con la alimentación. Quizá a nosotros nos suceda algo parecido y por eso conviene que reflexionemos sobre la relación que existe entre la alimentación y nuestra salud. No abordamos directamente los problemas derivados de una alimentación deficiente, por exceso (obesidad), por defecto (anorexia), por compulsión o ansiedad (bulimia), etc., aunque seguramente nuestros alumnos nos hagan preguntas al respecto y podamos comentarlo. Trataremos de completar los objetivos planteados en las actividades insistiendo en el carácter saludable y gratificante que puede ser el hecho de alimentarnos, sin olvidar que puede ser que los alimentos que nos gustan más, no sean los más



saludables o, al menos no lo sean en las cantidades que a nosotros nos gustaría comerlos. Comer macarrones está bien, pero no hay que comerlos todos los días evitando así la ingesta de otros alimentos que no son de nuestro agrado, por ejemplo algunas verduras.

La actividad propuesta es muy sencilla, se trata de colocar en su lugar las columnas del texto que está en el recuadro. Estas columnas movедizas, una vez colocadas adecuadamente, forman el texto siguiente:

L	A	■	B	U	E	N	A	■	C	O	M	I	D	A
■	E	S	■	C	O	M	O	■	M	Ú	S	I	C	A
Q	U	E	■	S	E	■	S	A	B	O	R	E	A	■
C	O	L	O	R	E	S	■	Q	U	E	■	S	E	■
H	U	E	L	E	N	■	■	G	U	S	T	E	A	U

La frase de Gusteau nos permite comentar su significado, relacionado con lo placentero y saludable. Naturalmente que debemos aludir a los apartados anteriores en los que hablábamos de las cualidades de la dieta equilibrada, en cantidad suficiente, con variedad...y también podríamos añadir otras condiciones que favorecen una alimentación saludable: masticar bien los alimentos, evitar las bebidas gaseosas, comer en compañía, disponer del tiempo y el espacio adecuados, aprender a cocinar recetas sencillas...

Finalmente les solicitamos que expresen algunas conclusiones, procurando que sean consecuencia de lo reflexionado sobre el tema y favorezcan cambios positivos que supongan una mejoría en sus hábitos alimentarios y, por tanto, en su estado de salud.



http://portal.aragon.es/portal/page/portal/SALUDPUBLICA/PREV_PROG/ALIM
Materiales y publicaciones del Gobierno de Aragón.

<http://www.naos.aesan.msc.es/csym/juegos/juegoPiramide.html>
Pirámide de la alimentación saludable.

<http://phobos.xtec.net/acuesta1/esp/inici.htm>
Actividades y juegos sobre alimentación saludable.

<http://www.pacomerselos.es/>
Página de Intervida.

http://www.fdmed.org/07_infantil_juegos.asp
Fundación dieta mediterránea

<http://www.herbalifeww.com/es/juego/>
Juego de preguntas sobre alimentación

<http://www.5aldia.org/>

<http://www.cineysalud.com>

Alimentación



OBJETIVOS

Con el visionado de la película y la realización de las actividades de esta guía pretendemos:

- a) Reflexionar críticamente sobre las actitudes, comportamiento y relaciones de los personajes de la película.
- b) Ser conscientes y críticos ante los problemas ambientales y sociales del entorno, con nuestro sistema de vida basado en el consumo.
- c) Estimular la capacidad de adaptación a nuevas situaciones, ambientes y relaciones.
- d) Mejorar el respeto y la comunicación entre compañeros como constituyentes de un entorno saludable, evitando prejuicios y actitudes de discriminación de cualquier clase.
- e) Aprender a tomar decisiones y actuar con responsabilidad, incrementando las actitudes solidarias como forma de compromiso para la mejora del entorno natural y social.