



Alimentación saludable



GUÍA DIDÁCTICA PARA EL PROFESORADO

SOUL KITCHEN (FATIH AKIN, 2009)

Soul Kitchen

*Guía Didáctica para el Profesorado
Cuadernillo para el Alumnado*

Elaboración de textos y Orientación didáctica

Carlos Moreno

Programa Cine y Salud

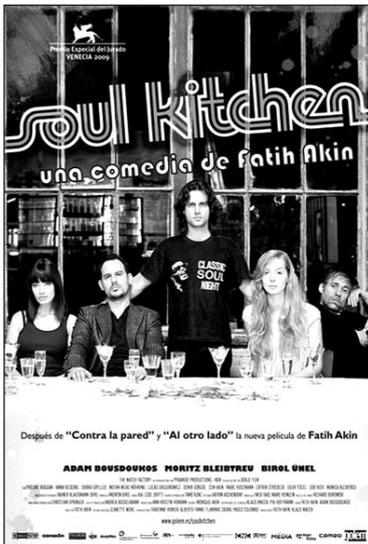
*Coordinación Educación al Cine
Carlos Gurpegui*

*Coordinación Educación para la Salud
Javier Gallego y Cristina Granizo*

ÍNDICE

- Pág. 3 OBJETIVOS Y CONTENIDOS
REFERENCIAS, CLAVES
E INTENCIONALIDAD
- Pág. 8 ACTIVIDAD PREVIA AL VISIONADO
- Pág. 9 ACTIVIDADES *DESPUÉS*
DEL VISIONADO
- Pág. 15 ENLACES DE INTERÉS

Para más información www.cineysalud.com



INFORMACIÓN DE LA PELÍCULA

Carlos Moreno Gómez

“La película habla de comer, beber, pasarlo bien, y del hogar. Quería hacer una película acerca de “estar en casa”, pero que no se definiera a través de una nacionalidad, fuese turca o alemana; no quería hacer de “casa” un lugar geográfico, sino más bien una actitud...”

(Fatih Akin, Director)

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

Sinopsis

Zinos Kazantzakis es un joven alemán de origen griego que posee un restaurante de comida rápida y frituras llamado “Soul Kitchen”, en el barrio de Wilhelmsburg, en Hamburgo. Está atravesando una época difícil porque su novia Nadine debe trasladarse a Shangai a causa de su trabajo como periodista y no se atreve a acompañarla porque debe sacar adelante su negocio de restauración. Se le acumulan las deudas y sufre el acoso de la inspectora de Hacienda; su hermano Illias, que está en la cárcel, sale con la provisional; su viejo inquilino Sokrates, antiguo constructor de barcos, no le paga el alquiler; su clientela es escasa y de recursos limitados; la inspección de sanidad le amenaza con cerrar el local si no lo moderniza y lo adecua a la normativa higiénico-sanitaria vigente; tras un esfuerzo físico, su lesionada espalda se convierte en un obstáculo para trabajar y contrata a Shayn, un singular cocinero que contribuye a la renovación de la oferta culinaria, ahuyentando a la clientela habitual. Pero a pesar de todo, Zinos resiste la oferta de vender el local a un agente inmobiliario.

De repente, cambia su suerte. Se abre una escuela de danza en un edificio cercano y a los nuevos clientes, que se acercan a escuchar la música del camarero Lutz y su grupo de rock, les gustan los platos preparados por Shayn. El hermano de Zinos se enamora de la camarera Lucia y se encarga de poner la música en el restaurante. Música y menú convierten al “Soul Kitchen” en un lugar de moda en la ciudad, se acondiciona la cocina, se supera satisfactoriamente la revisión de Sanidad y se salda la deuda con Hacienda.

Zinos está preocupado por estar tan distanciado de su novia. Decide ir con ella a China y dejar el negocio en manos de su hermano Illias, aficionado al juego y desconocedor de las malas artes del agente inmobiliario Neuman. De nuevo cambiará la suerte del dueño del “Soul Kitchen”.

FICHA TÉCNICA

Alemania, 2009. Color, 35 mm.

Duración: 96 minutos.

Dirección: Fatih Akin

Guión: Fatih Akin, Adam Bousdoukos

Productores: Klaus Maeck, Fatih Akin

Coproductores: Fabienne Vonier, Alberto Fanni, Flaminio Zadra, Paolo Colombo

Director de producción: Christian Springer

Fotografía: Rainer Klausmann

Montaje: Andrew Bird

Casting: Monique Akin

Vestuario: Katrin Aschendorf

Dirección artística: Tamo Kunz

Sonido: Kai Lüde

Maquillaje: Nica Faas y Maike Heinlein

Supervisión musical: Klaus Maeck & Pia Hoffmann

Mezclas: Richard Borowski

Productora: The match factory, Piramide Productions y NDR

Distribuidora: Cameo

Web oficial: <http://www.soul-kitchen-film.com/>

FICHA ARTÍSTICA

Adam Bousdoukos (Zinos)

Moritz Bleibtreu (Illias)

Birol Ünel (Shayn)

Pheline Roggan (Nadine)

Anna Bederke (Lucia Faust)

Lucas Gregorowicz (Lutz)

Dorka Gryllus (Anna Mondstein)

Demir Gökçöl (Sokrates)

Udo Kier (Mr. Jung)

Wotan Wilke Möhring (Thomas Neuman)

Monica Bleibtreu (abuela de Nadine)

OBJETIVOS

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

- Sensibilizar al alumnado sobre la importancia del cine como medio cultural, como instrumento educativo y como recurso de apoyo en el aprendizaje de valores y en la creación de habilidades que conduzcan a una vida más saludable.
- Fomentar el espíritu crítico en aquellos aspectos que estén relacionados con la alimentación, el consumo y la publicidad.
- Reflexionar sobre la relación que existe entre alimentación y salud, favoreciendo el consumo responsable y la toma de decisiones que contribuyan a adoptar hábitos saludables en su conducta alimentaria personal cotidiana.
- Valorar los momentos de las comidas como factor de enriquecimiento social y cultural que nos pone en relación con los demás.
- Considerar la actividad física como factor de salud estrechamente relacionado con la alimentación y el desarrollo físico.
- Partiendo de sus experiencias personales y entornos sociales, provocar en el alumnado la puesta en común de circunstancias y problemas relacionados con la alimentación.
- Ser conscientes de la existencia de trastornos de salud relacionados con la alimentación, para promover su prevención.

CONTENIDOS

- La alimentación como proceso voluntario para satisfacer una necesidad biológica.
- La importancia de la higiene alimentaria.
- Riesgos para la salud de una alimentación cotidiana basada en la "comida rápida" y en alimentos manufacturados ricos en grasas saturadas y grasas trans*.
- Hábitos de alimentación incorrectos.
- La alimentación como proceso sensorial que favorece la relación social.
- Estereotipos y publicidad de los alimentos.
- Sedentarismo y actividad física

* (Ácidos grasos insaturados que se forman cuando los aceites vegetales son parcialmente hidrogenados y se transforman en sólidos o en un líquido más estable. Se usan en los alimentos procesados para que se mantengan frescos durante más tiempo y tengan una textura más apetitosa, principalmente en bollería industrial. Las grasas saturadas y las grasas *trans* aumentan el nivel del colesterol LDL en la sangre).



INTRODUCCIÓN

- Cine y Salud* vuelve a retomar el tema de la alimentación a través de las imágenes. Con anterioridad realizamos una propuesta de reflexión y debate a través de las películas: *"Ratatouille"* (Brad Bird, 2007), dirigida al alumnado más joven de secundaria y al último curso de primaria; *"American cuisine"* (Jean-Yves Pitoun, 1999) y *"Super size me"* (Morgan Spurlock, 2004), orientada a cursos intermedios de secundaria. Con el film de Fatih Akin ampliamos dicha propuesta encaminada hacia el alumnado de mayor edad.
- La Alimentación saludable es *"la que hace posible que el individuo mantenga un óptimo estado de salud, a la vez que le permite el desarrollo de las actividades normales del trabajo y de la vida diaria"* (Guía de alimentación saludable de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2004). Se trata de un proceso voluntario y educable.
- La población infantil y juvenil es vulnerable ante los problemas de salud relacionados con la alimentación. Su situación física, mental y emocional en estado de evolución les convierte en personas más susceptibles que necesitan información y ciertas habilidades para fortalecer sus actitudes saludables y protegerse ante los factores que interaccionan de forma negativa. Por esa razón, estos materiales no pretenden ser un soporte meramente informativo, ni siquiera una galería de los trastornos alimentarios más frecuentes, más bien desean servir de excusa o motivación para abordar los problemas que tienen los jóvenes relacionados con la alimen-

tación y favorecer esas actitudes saludables. Los profesores solamente somos mediadores que procuramos la educación integral de nuestro alumnado, por tanto podemos derivar cualquier problema importante hacia los profesionales especializados.

- "Soul Kitchen"* es una película que encaja en el tipo de filmes que en **Cine y Salud** venimos utilizando. No se trata de una historia ejemplar en la que aparecen modelos de comportamiento, tampoco es una narración cinematográfica centrada en el tema de la alimentación. Buscamos un tratamiento tangencial del tema que nos ocupa, en el que dentro de una historia y de unos personajes, cabe la posibilidad de generar una reflexión sobre distintos aspectos, relacionados con la alimentación, que aparecen en pantalla. Al haber trabajado este tema con anteriores películas y materiales, como hemos comentado, con la presente intentaremos completar apartados que consideramos prioritarios y que podrían sintetizarse en la relación entre alimentación, obesidad, actividad física y salud, en sintonía con las directrices generales de la Organización Mundial de la Salud (*II Plan de acción de la OMS sobre Políticas de Nutrición y Alimentación 2007-2012*), el Ministerio de Sanidad y Política Social (*Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad, o Estrategia NAOS*) y la Dirección General de Salud Pública del Gobierno de Aragón (*Estrategia para la promoción de alimentación y actividad física saludable en Aragón. Estrategia PASEAR 2011-2016*).

Algunas curiosidades y datos de interés

- “Soul Kitchen” obtuvo el Premio Especial del Jurado en el Festival de Cine de Venecia en 2009 y fue nominada como Mejor película en los Premios del Cine Europeo en el 2010.
- El guion contiene elementos autobiográficos de Adam Bousdoukos, guionista y actor que interpreta a Zinos que también tuvo un restaurante en Hamburgo (*Taberna*), rompió con su novia en esa época y aportó anécdotas relacionadas con la vida en las cocinas y con los comensales.
- El problema de la espalda del protagonista es autobiográfico del director, que solucionó su hernia discal visitando al “aplastahuesos” de Hamburgo, un curandero turco.
- El nombre del protagonista Zinos Kazantzakis es un homenaje a uno de los escritores favoritos del director, Nikos Kazantzakis, que con dos de sus novelas ya inspirase dos películas: “Zorba el griego” (Mihalis Kakogiannis, 1964. Basada en la obra “Alexis Zorbas” y “La última tentación de Cristo” (Martin Scorsese, 1988. Basada en una novela homónima del escritor cretense).
- En los extras del DVD que contiene esta película hay un apartado dedicado a la preparación de varias recetas de cocina, a cargo de “El cocinero fiel”. (<http://elcocinero-fiel.com/>)

El chef: Fatih Akin

Nació en Alemania en 1973, de padres turcos emigrados. Cursó estudios superiores de comunicación visual en la *Hochschule für Bildende Künste* (Escuela de Arte de Hamburgo) a la vez que trabajaba en varios clubes famosos de la ciudad. También fue miembro de un grupo musical hasta que comenzó a hacer de actor en algunos telefilms y después dirigió dos cortometrajes con los que recibió varios premios nacionales e internacionales: “Sensin... du bist es!” (“Sensin...you are the one!”), 1995) y “Güetuerk” (“Weed”, 1996). Con su primer largometraje (“Corto y con filo”, 1998) fue premiado en Locarno como mejor director joven. Siguió descubriendo nuevas formas cinematográficas con una road-movie romántica e intercultural (“En Julio”, 2000) y con su tercer largo (“Solino”, 2002), sobre una familia de inmigrantes italianos en Alemania.

Apuntaba ya una actitud personal detrás de la cámara y unos recursos e ingredientes narrativos que le acompañarán a lo largo de todas sus creaciones: la inmigración europea, sus relaciones y condición social; los viajes a Estambul; la vida de los suburbios; la complejidad de las relaciones interpersonales, especialmente las amorosas y, como no, las secuencias relacionadas con las comidas y



los alimentos a modo de inserto principalmente social y cultural.

A partir de aquí, en sus dos producciones siguientes, Akin se adentra en un estilo tendente al hiperrealismo que parte de elementos individuales y sociales cotidianos: “Contra la pared” (2004) (Oso de Oro en el Festival de Berlín, la Academia del Cine Europeo le concedió el Premio a la mejor película y el premio del público y, además, obtuvo ese año el Goya a la mejor película extranjera) y “Al otro lado” (2007) (Mejor Guion y premio del Jurado en Cannes). En estas películas se advierte la influencia en sus guiones del mejicano Guillermo Arriaga y de directores como González Iñárritu (“Amores perros”, “Babel”, “21 gramos”), Soderbergh (“Traffic”) o Lars Von Trier (“Rompiendo las olas”).

Su producción documental “Cruzando el puente (Los sonidos de Estambul)” (2005) combina música y multiculturalidad a través de Alexander Hacke, miembro de la vanguardista banda alemana “Einstürzende Neubaten”, compositor de la música del film “Contra la pared”.

Sorprende, por tanto, la inclusión de una comedia como “Soul Kitchen” en la lista de producciones de Akin, que él mismo justifica: “Me estaba oscureciendo a mí mismo con tanta tragedia, creo que cada diez años necesitaré hacer una comedia”.

Aunque ha continuado trabajando en proyectos colectivos como “New York, I Love You” (2009), “Deutschland 09” (2009) y “Telegramas visuales” (2011), que reúnen cortometrajes de varios directores para formar un largometraje. Akin espera comple-

tar sus dos producciones más dramáticas con una tercera, *"La basura en el jardín del Edén"* (*Der müll im garten Eden*, 2011), formando un tríptico sobre el amor, la muerte y el demonio. *"El demonio de nuestra sociedad es el miedo, y ese va a ser el tema de mi nueva película. Creo que el miedo es la peor parte del ser humano y ya estoy escribiendo el guión"*, afirma.

En el 2004 creó su propia productora, *Corazón Internacional*, que le ha permitido sacar a la luz creaciones propias y de otros directores, principalmente de origen turco, como Özer Kiziltan (*"Takva"*, 2006), Özgür Yıldırım (*"Chiko"*, 2008) o Miraz Bezar (*"The Children of Diyarbakir"*, 2009).

Está casado con la actriz alemana de ascendencia franco-mejicana Monique Obermüller (Monique Akin), que ha realizado el casting de esta película que comentamos y participó como actriz en dos producciones anteriores de su marido. Además es la responsable de eventos y proyectos en la fundación social *Soul Kids* (<http://www.soul-kids.de>), en la que Akin también participa. Se trata de una organización no gubernamental que realiza actividades con niños y jóvenes en Hamburgo y sus actuaciones solidarias se proyectan a diversas comunidades del tercer mundo, especialmente en África.

Y un último apunte de interés para

esta guía: conoce bien la cocina y se interesa por todo lo relacionado con la gastronomía. *"Vengo de una familia con una tradición de cocineros"*, dice. *"Para mi madre era muy importante que mi hermano y yo aprendiésemos a cocinar"*. Por eso, relacionado con *"Soul Kitchen"*, afirma: *"El propietario es el productor, el chef el director, los camareros los técnicos y el cliente el público. En vez de hacer un '8 y 1/2' como Fellini, sobre el proceso de filmación de una película, preferí hacer mi película en un restaurante"*.

"Comida para el alma"

El restaurante de Zinos es una freiduría casi clandestina. La desorganización y la falta de higiene configuran un paisaje gastronómico no apto para el consumo, sin embargo este laboratorio mugriento es el campo de operaciones preferido de Kazantzakis que se encuentra en su salsa preparando fritos, sopa de sobre, amasando el puré con las manos y utilizando productos congelados. Cuenta con una clientela muy fiel que demanda ese tipo de productos a los que se ha acostumbrado. Por esa razón, cuando el nuevo cocinero Shayn comienza a preparar otros platos más refinados y ligeros, se produce la rebelión de los comensales que demandan su ingesta hipercalórica y grasienta habitual: *"¡Quiero mi escalope a la vienesa! ¿Dónde está mi hamburguesa? ¿Dónde está mi pizza?"*, se preguntan. Zinos no ignora que su comida deja mucho que desear, *"A mí tampoco me gusta mi comida, pero a la gente le parece buena"* *"Esto no es un templo de sibaritas"*, afirma con resignación achacándole al propio sistema social establecido la responsabilidad de tal contradicción que produce comensales que simplemente desean repostar alimentos en su establecimiento, alguno de los cuarenta platos diferentes, pero que tienen el mismo sabor. Shayn, mitad cocinero devoto de El Bulli, mitad filósofo de la salud pública, declara con firmeza: *"La gente no sabe lo que está bueno, la gente tiene un agujero en la barriga y se llena ese agujero con mierda"*. Este chef gitano, diestro en el manejo del cuchillo, es un auténtico idealista que no está dispuesto a sucumbir ante las ignorantes exigencias de un cliente que pide un gazpacho caliente, aunque le cueste el empleo. Se considera *"un viajero que no ha llegado a su destino"* porque es un buscador, un trashumante eterno de un estilo de vida propio íntimamente relacionado con los alimentos y el ser humano. *"Te haré comida para el alma"*, le dice al apurado Zinos cuando va a hacerse cargo de la cocina. Será él quien asesore al joven Kazantsakis en los secretos del arte culinario, pero sobre todo será su referente a la hora de tomar decisiones propias rompiendo la indiferencia con la que parecía afrontar los distintos acontecimientos que la vida le presenta.

Zinos vive entre dos mundos antagónicos representados metafóricamente por su propio restaurante y el que



acoge la cena con su novia Nadine y su familia. En este último se respira armonía, luminosidad y platos muy elaborados, todo lo contrario al *Soul Kitchen*. Incluso los sabores de las comidas son diferentes. Akin utiliza la comida como ingrediente diferenciador, social e individual, por eso intuimos desde el principio que los mundos de Nadine y Zinos tienen grandes divergencias que se evidencian en la secuencia en la que él busca tener una relación sexual con su novia y ella prefiere tomar una pastilla para dormir. Su fracaso afectivo es evidente y la abuela de Nadine le recrimina a nuestro amigo que no haya sabido retenerla y se vaya a China, *"Mira que dejarla irse a Shanghai a comer perros..."*. La alimentación sigue siendo un elemento selectivo que nos acerca o nos separa. Definitivamente resulta una de las secuencias finales en las que la pareja está hablando mientras comen patatas en la cafetería del mercado, sugiriendo una especie de sustitución de la pipa de la paz.

Fracasados anónimos

Zinos Kazanzakis es un verdadero antihéroe. Su ascendencia griega parece convertirle en marioneta perfecta de los dioses que juegan con la vida y las pasiones humanas desde la cima del monte Olimpo. Tiene la habilidad de estropear todo lo que toca: el restaurante, la relación con su novia, el lavavajillas, la cámara del portátil... Pero de lo peor siempre surge una nueva posibilidad de redención y nuestro personaje no desfallece y es capaz de nombrar gerente del *Soul Kitchen* a su hermano ladrón; su espalda dolorida le proporciona el encuentro con Anna, la fisioterapeuta; las "ironías" del viejo Sokrates le sirven de motivación (recordemos que la ironía era uno de los recursos preferidos del filósofo Sócrates; en el film aparecen un tipo de ironías menos sutiles, así le escuchamos decir al viejo okupa algunas expresiones malsonantes: "¡Eh tú, gilipollas! ¡Se me congelan los huevos en la ducha! ¡Pon el agua caliente!"; ¡Vecino!, ¿te han metido un palo por el culo?").

Illias es el polo opuesto de su hermano, tan solo tienen en común su afición a la música (antagonismo fraternal que ya apareció en una de las cintas anteriores de Akin: "Solino", casualmente con el mismo actor, *Moritz Bleibtreu*). Su adicción al juego y a apropiarse de lo ajeno ocasiona graves problemas a los dos hermanos. Sin embargo, su amor por Lucía, la camarera del restaurante, actuará como factor de cambio encaminando sus pasos de forma más positiva, aunque no siempre lo consiga.

Shayn, el chef gitano de ética inquebrantable, que no teme perder su empleo defendiendo su personal forma de entender la cocina, es el maestro que instruye a Zinos en el arte culinario. Una especie de maestro zen del puerro y la bechamel que ha recorrido un largo camino y no está dispuesto a transigir en sus expectativas personales y profesionales: "Sé tanto de restaurantes que no quiero tener uno propio". Cuando lee la carta del *Soul Kitchen* ("Hamburguesa Hawai, albóndigas, pescado frito, spaghetti con nata, espinacas con nata, patatas con nata..."), tiene clara su decisión: "No cocinaré esta mierda". Esa forma de cocina la interpreta como una prostitución profesional ("Una puta es una puta, yo soy cocinero") y será esta manera de



interpretar la vida, extravagante, pero decidida y digna, la que mostrará a Zinos el camino verdadero en esta itinerancia vital que nunca se detiene: "El viajero no ha llegado a su destino, aún no ha terminado su viaje", afirma Shayn repetidamente.

Los tres personajes femeninos principales son muy diferentes. Nadia es fría y distante en su relación afectiva, a veces parece sentir compasión por su pareja sin llegar a empatizar con él. Sin duda su familia y su ambiente no son los de Zinos, a pesar de que ambos dedican todo su tiempo a sus trabajos respectivos. Lucía pertenece al mundo del restaurante, que es lo mismo que hablar de su enraizamiento con el barrio del extrarradio; vive en un piso como okupa, bebe con regularidad, lleva una vida bohemia y parece apasionada e independiente, "quiero hacer mis cosas, quiero pintar cuadros, quiero ser libre...", responde rechazando la oferta de hacerse cargo del restaurante. Finalmente, Anna es fisioterapeuta y casi no sabemos nada de ella; parece hábil con sus manos y contribuye notablemente a la recuperación física y emocional de nuestro joven restaurador. La personalidad e independencia de estos personajes femeninos contrasta con la actitud machista del agente inmobiliario Neuman hacia las mujeres con las que se relaciona (su novia Tania y la inspectora de Hacienda).

Con los pies en el suelo

La comedia de Akin, inofensiva en apariencia, esconde varios aspectos relacionados con la crítica y la indignación social. Afirma Akin que "El barrio de Wilhelmsburg simboliza la transformación de la ciudad. Todo el distrito está llamado a convertirse en un lugar de moda, y el viejo barrio industrial con sus obreros e inmigrantes desaparece poco a poco". La película se rodó en lugares que van a desaparecer: el Mandarin Casino, el Astra Stube y el Sternbrücke, que van a destruir cuando se reconstruya el puente que Zinos pasa cada día en el film recordando el puente sobre el Bósforo en Estambul tan presente en el imaginario estético y simbólico del director. Hamburgo es la ciudad de los puentes, porque la cruzan tres ríos y numerosos canales.

Este ambiente del Hamburgo postindustrial en el que las pequeñas fábricas han dado paso a la especulación inmobiliaria y financiera no nos resulta un paisaje demasiado lejano; las tretas del agente inmobiliario con falsas denuncias, refuerzan ese aspecto de corrupción y falta de ética.

Los empleados del restaurante tienen una precaria situación laboral y Lucía vive como okupa en algo parecido a un apartamento, sin ducha. Situación que no le resulta desconocida al viejo Sokrates que comparte la nave industrial con el restaurante y come lo que le ponen. La "comida rápida" es demandada por una clientela de escasos recursos que no dudan en repetir día tras día su alimentación rica en grasas que les proporcione la energía suficiente para seguir trabajando.

El embargo del *Soul Kitchen* y la correspondiente suabasta son un signo de estos tiempos de recesión y desahucios por impagos. Una época en la que las dificultades laborales han propiciado importantes movimientos migratorios en Europa ofreciendo una galería humana multicultural que el director pone ante nuestros ojos. "La multiculturalidad es algo tan normal para mí que no pongo peso en ella. No hay mensaje, no estoy hablando de tolerancia. Estoy hablando de mi realidad", afirmaba el cineasta en una reciente entrevista.

Ingredientes

Akin huye de los tópicos y convencionalismos propios de Hollywood para introducirnos en una comedia llena de personajes sumidos en la mediocridad. Será esa misma mediocridad de los perdedores la que nos mantenga en el lado de la comedia porque, en oposición a sus últimos filmes en los que abundaba lo descarnado y trágico, la fatalidad extrema de la condición humana, representadas por una joven que quiere emanciparse rompiendo la endogamia racial y cultural en *"Contra la pared"* o un insatisfecho profesor que renuncia a su profesión para hacerse cargo de una librería en *"Al otro lado"*..., ahora ese carácter tan frustrado del protagonista de *"Soul Kitchen"*, Zinos, se alimenta de unos recursos similares: ruina, alejamiento de su novia, hermano en la cárcel, amenazas de Hacienda..., pero todo tiene un carácter suavemente hiperbólico, más exagerado, para que el espectador no sienta compasión por las miserias humanas, sino complacencia y risa por tanta desgracia junta que se subraya con la dolorida espalda del personaje central y la complicidad humorística de un cocinero gitano con principios (Shayn), diestro en el manejo del cuchillo; un hermano (Illias) que entra y sale de la cárcel sin perder el contacto con sus dos amigos rateros; un anciano (Sokrates) que no paga el alquiler y se burla de Zinos.... Una galería de personajes que componen un mosaico vital en el marco del extrarradio de ese microcosmos, que es Hamburgo y el propio restaurante que cobra vida propia con los sinsabores de sus ocupantes. Fatih Akin afirma que *"el restaurante es el hogar"*, destacando el carácter simbólico de un espacio donde se convive, se discute, se come, se bebe, se juega, se baila y se ama.

Si el director utilizaba diferentes espacios y tiempos combinados en sus dos producciones anteriores, dando un paso más allá de los *feedback* totales que usaba en sus primeras películas, principalmente en *"Solino"* y *"En Julio"*, en *"Soul Kitchen"* modifica ese recurso y su narración cinematográfica se torna lineal, cronológicamente progresiva. Lejos de transformarse así en una sucesión de imágenes más lenta, el ritmo y la eficacia narrativa se mantienen vivos con el hábil uso de la elipsis que permite la complicidad inteligente con el espectador, la agilidad en la acción, la eliminación de largas secuencias redundantes y el dinamismo en los planos.

Ayuda la cámara de Akin a mover al espectador entre luces y sombras, se acerca o aleja y se mueve con sus personajes. Sin demasiados alardes, pero con mucho ingenio (travelling inicial aprovechando unas vías, tomas circulares



sobre la mesa de los jugadores de cartas, cámara en mano dinamizando la acción, contrapicados que sitúan al protagonista en un plano de inferioridad...). Se despliega el lenguaje visual con energía suficiente para sumergirnos en acciones disparatadas que resuelven situaciones clave, recordemos cómo soluciona Zinos su dolor de espalda y la subasta del restaurante.

Juega Akin con la luz en su cinta, que resulta algo sombría y oscura, pero llena de contrastes. *"Goethe dijo que los colores son los hechos y las penas de la luz"*, le dice Lucía a Illias en la oscuridad de una discoteca, haciendo referencia a la *"Teoría de los colores"* del novelista y científico alemán. Naturalmente el invierno en Hamburgo no es demasiado soleado y la mayor parte de las secuencias se desarrollan en interiores, principalmente en el restaurante o durante la noche. La tibia luz retroiluminada procura destacar a los personajes, especialmente a los femeninos. La ausencia de luminosidad ambiental está relacionada con el carácter de los personajes, llenos de problemas, confundidos y a punto de rendirse, son protagonistas de sus propias derrotas personales: un cocinero despedido, un novio traicionado, un hermano adicto al juego en libertad provisional, un músico sin lugar para ensayar, una camarera en busca de amor, una inspectora de hacienda reprimida, un agente inmobiliario sin escrúpulos... Advertimos el tono de comedia en esta alocada jungla humana que ofrece el patetismo cotidiano como sacrificio necesario para el cambio y el crecimiento. Porque, a medida que avanza el relato cinematográfico, los personajes resuelven sus conflictos de forma proporcional a su esfuerzo y a su bondad innata.

"La música es alimento para el alma"

Afirma Zinos cuando la inspectora de Hacienda requisa su cadena musical por no pagar los impuestos. Juega con la palabra *"soul"* (alma) que da título al restaurante y al propio film. Sin duda la música es importante para la realización, *"En el rodaje oíamos constantemente los temas incluidos en la banda sonora, lo que nos permitió encontrar los movimientos adecuados para la cámara"*, afirma Akin. Y también forma parte de las características de los principales personajes de la cinta, porque son una prolongación del propio director, que cuando no está rodando o escribiendo le gusta actuar como DJ en algunos clubes musicales de Hamburgo, bajo el seudónimo de *DJ-Superdjang*.

Las bandas sonoras de sus películas son un ingrediente expresivo íntimamente relacionado con su narración cinematográfica. La música *soul* es un latido constante en el *Soul Kitchen*, las acciones transcurren entre versiones instrumentales funky de los setenta de Quincy Jones (*"Hicky Burr"*), Kool & The Gang (*"Rated X"*) o Mongo Santamaría (*"Get the Money"*); canciones más clásicas como la de Boogaloo Joe Jones (*"Brown bag"*), la de Dyke & The Blazers (*"We got more soul"*) o las diferentes versiones de *"La paloma"* interpretadas por Gabriella Ferri, Steve Baker, Jóvenes del Cayo o Artie Shaw, entre otros; sin olvidar las melodías más próximas al rock de Er France (*"Sing song girl"*) o Bad boy bogeys (*"Moon Shayn"*), que apare-

cen en directo en la película. También tiene cabida el hip hop de *Broke but busy* ("Gang und Gäbe"), el blues de *Pavlos Sidiropoulos* ("To blues tou paliokaravou") o la música disco de *Jan Delay* ("Disko"). Pero lo más importante es que la mayor parte de las canciones están relacionadas con la narrativa cinematográfica. Por ejemplo, los dos hermanos bailan en el restaurante al son de una melodía popular griega de *Zaharias Kasimatis* ("Manolis hasiklis"), las cosas marchan bien y han reflatado el negocio, se produce una exaltación impregnada de nacionalismo; sin embargo, cuando Zinos ha perdido todo y trabaja en el mercado transportando mercancías, escuchamos una canción tradicional alemana interpretada por *Hans Albers* ("Das letzte hemd") que habla de una persona que sólo tiene una camisa sin bolsillos para ponerse, es el sistema que absorbe las iniciativas personales. Igualmente, la letra de la canción de la banda sonora acompaña la acción dramática cuando se produce una despedida o momento de soledad ("La paloma"), en el instante en el que Zinos contempla las fotos de Nadine en el portátil y no sabe qué hacer ("I Don't Know" de *Ruth Brown*) o cuando se atraganta el adversario de Zinos en la subasta y vuelve en la furgonetas a su restaurante recuperado ("The Creator has a master plan", "El Creador lo tiene todo planeado", de *Louis Armstrong*). Este subrayado argumental, casi subli-



minal, está planificado desde el principio por el realizador, que afirma: "Me gusta usar las canciones a modo de comentario, como si se tratara de un segundo o tercer nivel". Por si acaso el espectador no se percata de las intenciones del realizador, Illias exclama: "Qué sería del mundo sin música". La comida y la música adquieren, por tanto, un sentido metafórico relacionado con el bienestar, la felicidad y el placer.

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 PREVIA AL VISIONADO

Actividad 0 "Algo más que palomitas" Introducción de la película y del tema

Objetivos

- Captar la atención del alumnado y predisponerlo para el seguimiento de la película.
- Orientar el visionado posterior teniendo en cuenta principalmente las razones de la existencia de películas relacionadas con la alimentación.

Relación

Con Objetivos generales: a) b)
Con Contenidos: 5

Desarrollo

Para muchas personas, desafortunadamente, el cine es un lugar en el que se va a comer palomitas, beber un refresco, comer chucherías y, de paso, ver una película. Parece que nuestro estómago se encuentre asociado con los

mecanismos más hedonistas de nuestro ser, olvidándonos de los que nos rodean y de nuestra propia salud. Comida y cine es un binomio en estrecha conexión y en esta actividad previa, de motivación antes de ver la película, propondremos a nuestros alumnos que nos digan títulos de películas en las que aparece la comida como uno de los ingredientes principales de la narración fílmica.

Si esta primera actividad la hacemos unos días antes del visionado, podemos pedirles que busquen información, incluso que aporten imágenes, secuencias o carteles obtenidos en internet. Si optamos porque la actividad sea el aperitivo previo al visionado, bastará con comentarlo con el gran grupo o darles unos minutos para que lo piensen en pequeños grupos y hacer una breve puesta en común. Todo está en función del tiempo del que dispongamos y de las características del grupo de alumnos.

Además de los títulos trabajados en *"Cine y Salud"*, *"Ratatouille"* (Brad Bird, 2007), *"American cuisine"* (Jean-Yves Pitoun, 1999) y *"Super size me"* (Morgan Spurlock, 2004), que es posible que los conozcan más o que tengan el recuerdo más reciente, es posible que salgan algunos títulos como: *Fuera de carta* (García Velilla, 2008), *"Comer, beber, amar"* (Ang Lee, 1994), *"Tortilla soup"* (María Ripoll, 2001), *"El festín de Babette"* (Gabriel Axel, 1987), *"La gran comilona"* (Marco Ferreri, 1973), *"Como agua para chocolate"* (Alfonso Arau, 1993) *"Sin reservas"* (Scott Hicks, 2007), *"Deliciosa Marta"* (Sandra Nettelbeck, 2000), *"Big night"* (Stanley Tucci, 1996), *"Chocolat"* (Lasse Hallström, 2000), *"Tomates verdes fritos"* (Jon Avnet, 1991), *"Un toque de canela"* (Tassos Boulmetis, 2003) *"Fast food Nation"* (Richard Linklater, 2006), *"Nosotros alimentamos al mundo"* (Erwin Wagenhofer, 2005. Documental)... Si desconocen estos títulos, podemos decírselos para subrayar el tema sobre el que pretendemos reflexionar con *"Soul Kitchen"*.

Una vez establecido este primer contacto, podemos pasar a hablar de la película que van a ver. Utilizaremos algunas informaciones de esta guía, sobre el director, la música, una sinopsis resumida sin entrar demasiado en el argumento (recordemos que los materiales para el alumnado se los entregaremos después de ver la película, es importante).

! Recuerda Recomendamos que consideres la posibilidad de agrupar dos sesiones de clase para que no haya demasiada interrupción entre la primera y la segunda parte de la película. Si no es posible, hay que procurar verla en el menor número de sesiones y en el menor plazo de días transcurridos entre dichas sesiones.

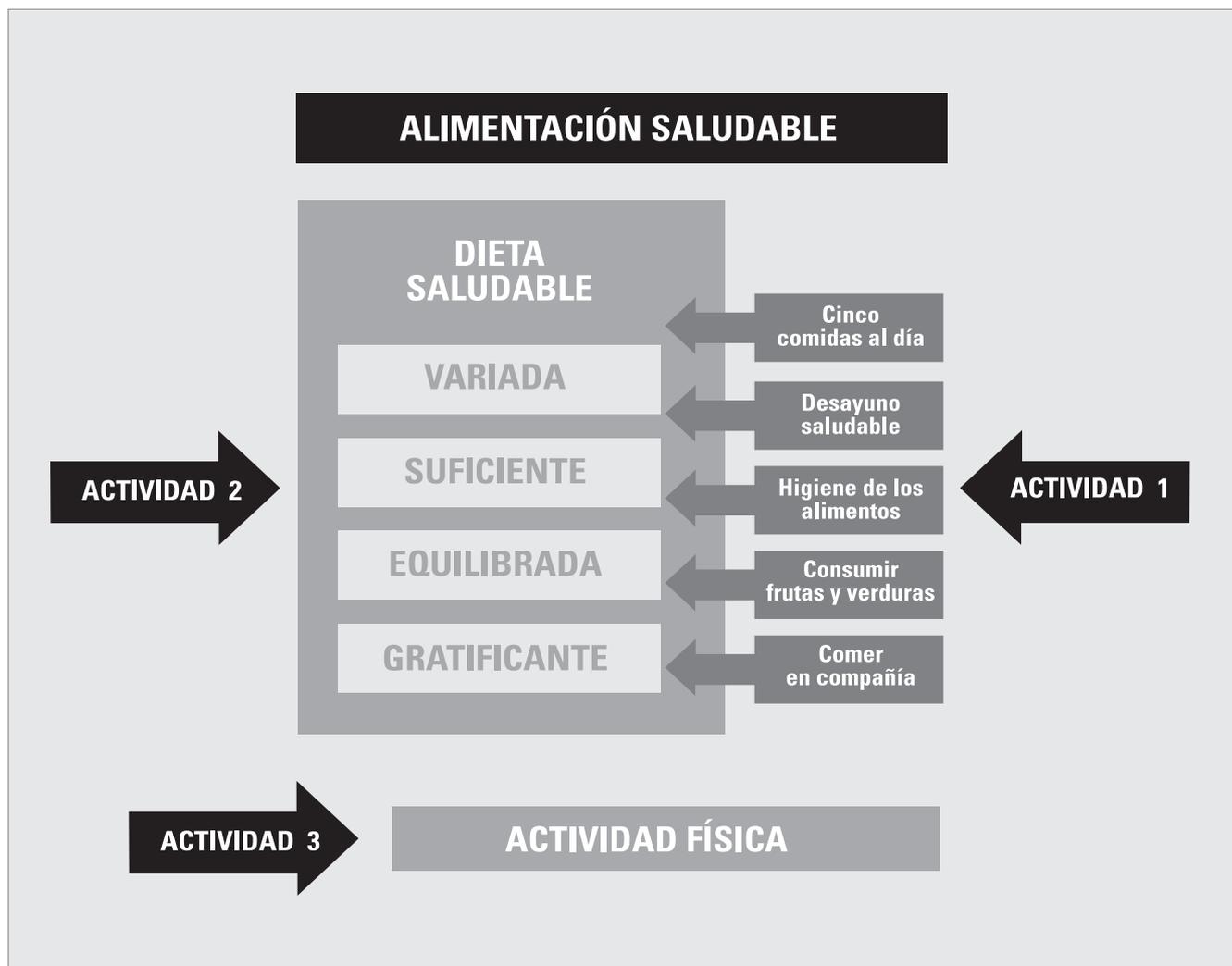


ACTIVIDADES DESPUÉS DEL VISIONADO

Después de ver la película propondremos la realización de las actividades del cuadernillo para el alumnado. Todas las actividades se prestan a 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.

Realizaremos estas tres actividades conforme al esquema que viene a continuación:

- Actividad 1:** Condiciones y recomendaciones para una alimentación saludable (cinco comidas al día, desayuno saludable, higiene de los alimentos, consumo de frutas y verduras, carácter social de la alimentación).
- Actividad 2:** La dieta equilibrada (variada, suficiente, equilibrada y gratificante) en oposición a la dieta Fast food (comida rápida) que consideramos poco saludable.
- Actividad 3:** Actividad física como complemento de la alimentación saludable para favorecer un buen estado de salud y prevenir problemas físicos.



Primer plato

“¿Te reconoces?” Informaciones y hábitos sobre alimentación

Objetivos

- A través de los personajes de la película, reflexionar sobre las informaciones y los buenos hábitos relacionados con la alimentación.
- Favorecer los buenos hábitos relacionados con la alimentación personal.

Relación

Con Objetivos generales: a) c) g)

Con Contenidos: 1, 2, 4 y 5

Desarrollo *(Ver apartados “¡Vaya ambiente!” y “Cambios y consumos”)*

La actividad pretende hacer un repaso de los distintos apartados relacionados con la alimentación que ya se han trabajado con películas y materiales anteriores. Se trata de completar un test del estilo de los que suelen venir en revistas juveniles, que llaman la atención por ser fáciles de responder y porque se obtiene una valoración que hace referencia a las características personales del que responde. Las indicaciones previas que demos al alumnado deben ser sencillas, insistiendo en que vamos a tener como referencia a los protagonistas de la película que acabamos de ver, su comportamiento relacionado con la alimentación que puede que haya resultado evidente en las imágenes o no, simplemente se ha sugerido o los utilizamos como hilos conductores. Por ejemplo, si hablamos del desayuno de tres personajes, en realidad no los hemos visto desayunar en la pantalla, pero hacemos una suposición (estereotipo) para deducir qué tipo de alimentos toman y la respuesta será el resultado de una información previa que el alumno posea, asociando la respuesta con la actitud o hábito más saludable. Introducimos una cuestión relacionada con los afrodisíacos porque aparecen explícitamente en una secuencia de la película y, sin duda, despiertan la curiosidad de los adolescentes.

La autovaloración de las respuestas es muy sencilla: las respuestas con la opción b) obtienen 3 puntos; las de la opción a), 1 punto y la opción c) obtiene 0 puntos.

1. El inspector de sanidad que visita la cocina del restaurante de Zinos, exclama: “¡Vaya una cocina! No se puede poner una alfombra. Hay que poner baldosas también en la pared y los electrodomésticos no se compran en una tienda de todo a cien. Hay que comprarlos de acero inoxidable...”

- a) Sería suficiente con una buena limpieza del local y de los utensilios de cocina.
- b) Me parece bien la inspección. La higiene de los alimentos es primordial para nuestra salud.
- c) No creo que sean necesarias tantas exigencias en una cocina y menos, con amenazas.

2. “¡Te comerás lo que te pongan en la mesa!”, le dice la abuela de Nadine a Zinos en la comida familiar.

- a) Zinos debe hacer caso a la abuela por educación.
- b) Hay alimentos que no nos gustan, pero debemos comerlos porque son saludables.
- c) Creo que ya no somos niños y cada uno debe comer lo que le apetezca.

3. Esto es lo que suelen desayunar las chicas que aparecen en “Soul Kitchen”

- a) Nadine, la novia de Zinos: un zumo de pomelo y una barrita energética con cereales.
- b) Anna, la fisioterapeuta: fruta, leche, una tostada con aceite de oliva y cereales.
- c) Lucía, la camarera: un croissant y un café.

4. En la película, hacen un postre con un toque afrodisíaco echando ralladura de una corteza de un árbol. No está muy clara la relación entre algunos alimentos y sus poderes eróticos, más bien puede ser un mito o un fenómeno de sugestión (aunque es cierto que algunos alimentos incrementan la circulación sanguínea, contienen zinc o vitamina E, elementos relacionados con las funciones hormonales). Escoge qué grupos de alimentos suelen considerarse más afrodisíacos...

- a) Hamburguesas, salchichas, patatas fritas...
- b) Aguacate, ginseng, soja, ostras...
- c) Chupitos, tequila, cubata...

5. La familia de Nadine se junta a comer para despedirla de su viaje a Shangai.

- a) Comer fuera de casa está bien; comer en casa con la familia, no tanto.
- b) Comer también es un acto social, con la familia o con amigos, es algo más que una necesidad fisiológica.
- c) Es preferible comer solo, comes lo que quieres y cuando quieres.

6. Nuestros amigos de Hamburgo tienen distintas formas de interpretar la alimentación y de alimentarse...

- a) Zinos no suele desayunar, solamente come a mediodía y cena bastante tarde.
- b) Shayn recomienda hacer cinco comidas al día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena ligera.
- c) Illias desayuna en prisión y picotea cuando tiene hambre.

7. En bares y cafeterías también encontramos productos alimenticios muy apetitosos: bollería, bolsas de patatas, ganchitos...

- a) No hay que probar nunca esas porquerías.
- b) Se pueden consumir muy ocasionalmente.
- c) Si los venden es que serán buenos y ¡están buenos!

8. Identificate por un momento con Sokrates, el viejo constructor de barcas que no paga la renta a Zinos y come en su restaurante...

- a) Le encantan las sopas de Zinos y todo lo dulce.
- b) Come de todo, con mucha variedad, sobre todo pescado, verduras y fruta.
- c) Suele comer solamente lo que le gusta, especialmente carnes.

Las preguntas están relacionadas con los temas o aspectos siguientes:

1 Higiene de alimentos	5 Comer es un acto social
2 Comer de todo	6 Cinco comidas diarias
3 Desayuno saludable	7 “Comida basura”
4 Alimentos afrodisíacos	8 Consumo de pescado, frutas y verduras



Recuerda

El programa y las actividades deben adaptarse a nuestro grupo de alumnos y su contexto. Teniendo en cuenta sus características referidas informaciones previas, aspectos relevantes de sus valores y cultura, opiniones y expectativas.

Objetivos

- Reflexionar sobre el tipo de alimentación que habitualmente hacemos.
- Ser críticos ante la dieta basada casi exclusivamente en “comida rápida” y la publicidad de esta clase de alimentos.
- Favorecer el consumo habitual de una dieta saludable y procurar comer en compañía.

Relación

Con Objetivos generales: b) d) f) g)

Con Contenidos: 3, 4, 5 y 6

Desarrollo

Esta actividad la planteamos en dos partes aprovechando los dos tipos de menús que aparecen en la película. Primero la oferta inicial del restaurante de Zinos, a base de congelados, fritos y platos preparados. Después, la evolución de ese menú en el propio *Soul Kitchen*, gracias al cocinero Shayn que es despedido del restaurante en el que la familia de Nadine celebra la despedida de la novia de Zinos con motivo de su viaje a Shangai.

Shayn es un chef singular y su actitud ante la comida rápida, identificada como comida basura, se refleja en el diálogo que recordamos a los alumnos en su cuadernillo de actividades:

Shayn: Sé tanto de restaurantes que no quiero tener uno propio (lee la carta del restaurante...) *Hamburguesa Hawai, albóndigas, pescado frito, spaghetti con nata, espinacas con nata, patatas con nata...* (tira la carta). *No cocinaré esta mierda.*

Zinos: *Creía que buscabas un trabajo.*

Shayn: *Una puta es una puta, yo soy cocinero.*

Zinos: *Entiendo... Ahí está la puerta (señalando con el dedo). (Shayn se va, pero Zinos sale y lo detiene).*

Zinos: *¡Espera un segundo! A mí tampoco me gusta mi comida, pero a la gente le parece buena.*

Shayn: *La gente no sabe lo que está bueno, la gente tiene un agujero en la barriga y se llena ese agujero con mierda.*

Zinos: *Tío, es el sistema.*

Shayn: *¿Eres un oportunista?*

Zinos: *No, pero no estoy para lujos. Esto no es un templo de sibaritas. Esto es lo que es.*

A continuación pediremos a los alumnos que completen la Carta del restaurante de Zinos en su primera época, añadiendo alimentos o platos a los que enumera Shayn. Pretendemos dos cosas: que enumeren todo tipo de alimentos ricos en grasas, azúcar, sal... propios de una dieta hipercalórica y desequilibrada cuando se consumen habitualmente (**hamburguesas, patatas fritas, batidos, perritos calientes, pizza, snacks, bollería industrial, bebidas gasificadas, chucherías...**) y, además, reconocer que muchos de esos productos son los que conocemos más por su publicidad reiterativa y la de los establecimientos de comida rápida.

Para la segunda parte de la actividad recordaremos la secuencia en la que Shayn se hace cargo de la cocina del “*Soul Kitchen*”, elimina los rebozados, introduce verduras y otros alimentos, modifica la presentación de los platos y a la clientela de Zinos, tan acostumbrada a su menú a base de hamburguesas, pizzas..., no les gusta el cambio y abandonan el restaurante.

Cuando estamos acostumbrados a una clase de alimentos que nos gustan, resulta difícil realizar cambios en la dieta porque pensamos que lo mejor para nosotros es lo que más nos gusta... y no siempre es así. Por esa razón tendemos a consumir productos fáciles de elaborar y de comer, que no tengan espinas, huesos, piel...

Propondremos a los alumnos que completen un cuadro con las ventajas e inconvenientes que tiene el consumo de la denominada “comida rápida” (*Fast food*), relacionada con la *comida basura* o *comida chatarra* y de la comida más saludable, elaborada con productos naturales, relacionada con la conocida *dieta mediterránea*.

Las respuestas pueden ser parecidas a las siguientes:

	Comida rápida (Fast food)	Comida variada, elaborada con productos naturales (Slow food)
VENTAJAS	Tiene buen sabor; preparación rápida; se come rápido en cualquier sitio; se conserva mejor; es más barata; mancha menos la cocina; no tiene espinas, huesos...	mejor calidad de los ingredientes; equilibrio nutricional; favorece estar en buena forma; exige una masticación más lenta; aporta fibra, vitaminas y minerales; favorecen la digestión y la evacuación...
INCONVENIENTES	Ingredientes de peor calidad; elevado contenido de proteínas de origen animal; excesiva ingesta de grasas, sal, azúcar, conservantes, saborizantes...; elevado aporte calórico; produce desequilibrio nutricional; escaso aporte de fibra y vitaminas; sobrealimentación, exceso de peso, colesterol y presión arterial elevados y, a largo plazo, diversas enfermedades (diabetes, enfermedades cardiovasculares...)...	Tiene más ingredientes; cuesta más tiempo prepararla; es más cara; se conserva peor; hay sabores a los que no estamos acostumbrados...

Pedimos a los alumnos que compartan con los demás sus informaciones y opiniones, podemos hacerlo en gran grupo para obtener algunas conclusiones relacionadas con la salud personal. Naturalmente la incidencia en nuestra salud de una alimentación basada en la “comida rápida” varía si la ingesta se realiza de forma habitual y continuada o esporádica y ocasional. Lo que ocurre es que en la adolescencia es fácil adquirir hábitos que luego resultan difíciles de modificar, por eso hay que procurar que los hábitos alimentarios sean saludables. Debemos destacar que, a pesar de la publicidad y la presión del entorno, teniendo buenas informaciones, cada uno de nosotros somos responsables de la forma de alimentarnos y de nuestro estilo de vida.

! 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.

Postre

“Alégrate, estás sano”

Actividad y ejercicio físico

Objetivos

- Reflexionar sobre la relación que existe entre la alimentación y la actividad y el ejercicio físico.
- Motivar a los alumnos para que modifiquen los comportamientos sedentarios incluyendo actividades y ejercicios físicos.

Relación

Con Objetivos generales: e)
Con Contenidos: 7





Desarrollo

La actividad física es el movimiento que realizamos con nuestro cuerpo en el desempeño de las actividades cotidianas. El ejercicio físico ya supone planificación en los movimientos que se realizan para estar en forma y favorecer un estado físico y mental saludable. La OMS recomienda una actividad física diaria de 30 minutos para la población adulta y de 60 minutos para niños y adolescentes, que puede realizarse de forma continua o en periodos de diez minutos a lo largo de la jornada, con una intensidad moderada en la que predomine la flexibilidad y la fuerza muscular. Entre los beneficios de la actividad física habitual tenemos el incremento de los niveles de actividad enzimática, aumento del metabolismo energético, estimula la producción de metabolitos saludables y la síntesis de las proteínas y ayuda a vaciar los depósitos energéticos aumentando la capacidad funcional muscular. Por tanto, previene la aparición de algunos trastornos relacionados con el sobrepeso (enfermedades cardiovasculares y respiratorias, diabetes, pérdida de masa ósea...)

Esta actividad permite relacionar la alimentación personal con la actividad física como una respuesta dinámica de la energía proporcionada por los nutrientes que ingerimos en nuestra dieta habitual. Subir escaleras, desplazarnos en bicicleta o caminando, participar en juegos activos al aire libre..., son actividades cotidianas que contribuyen a mejorar nuestra condición física. Igualmente cumplen este cometido la realización de ejercicios físicos programados en un gimnasio o al aire libre, en las clases de educación física o en un entrenamiento deportivo.

Por el contrario, el sedentarismo (carencia de actividad física) es característico de las sociedades modernas, tecnificadas, en las que todo está pensado para evitar cualquier esfuerzo físico. Nuestro organismo se vuelve vulnerable a ciertos problemas de salud (dolores de espalda, lesiones musculares, riesgos cardíacos...), nos volvemos propensos a la obesidad, nuestros huesos y músculos pierden fuerza y se debilitan, nos fatigamos con facilidad...

Cuando los alumnos hayan leído el contenido escrito de la actividad les pedimos que hagan una "receta" para la actividad física. Primero deben fijarse bien en la "receta" para el sedentarismo y, después, completar con nuevos ingredientes su propia receta para combatir esa inactividad. En realidad tratamos de hacer una reflexión sobre el ritmo de actividad física personal, sobre la posibilidad de establecer algunos cambios que mejoren nuestra condición física y, por tanto, favorezca nuestro buen estado de salud. De esta forma, alimentación saludable y actividad física, aparecen relacionadas de forma directa.

En la "receta" de la inactividad les presentamos estos ingredientes: *autobús, pupitre, banco del patio, ascensor, sofá, silla del cuarto, cama, TV, ordenador, consola...*

La forma de elaboración es un reflejo de lo que puede ser un estilo de vida sedentario, carente de actividad física: *"Se coge el bus por la mañana; se permanece cinco horas sentado en clase (en el tiempo de recreo permanecer sentado charlando con amigos); se vuelve a casa en bus; se coge el ascensor para subir tres pisos; se echa una siesta de una hora después de comer o se escucha música tirado en el sofá; estudiar sentado dos horas; ver la tele dos horas; utilizar el ordenador/consola dos horas. Todo a temperatura ambiente. Si se quieren efectos más rápidos, incrementar ligeramente los tiempos."*

Combinándolos con algunos ingredientes de la receta anterior, la nueva "receta" que tienen que elaborar deberá tener alguno de estos ingredientes: *"caminar, ir en bici, correr, bailar, subir y bajar escaleras, juegos deportivos, senderismo, patinar, nadar, skate, gimnasio (spinning, fitness, body pump...)..."*

Enlaces de interés



<http://www.aragon.es/saludpublica>

Página de Salud Pública, del Departamento de Sanidad, Bienestar Social y Familia. Estrategia Pasear.

<http://www.naos.aesan.mspsi.gob.es/>

Página del Ministerio de Sanidad

<http://www.naos.aesan.mspsi.gob.es/csym/>

Come sano y Muévete. Estrategia NAOS

<http://www.aragon.es/DepartamentosOrganismosPublicos/Organismos/InstitutoAragonesJuventud/AreasTematicas/Salud/PrevencionSalud/>

Instituto Aragonés de la Juventud

<http://phobos.xtec.net/acuesta1/esp/inici.htm>

Actividades y juegos sobre alimentación saludable.

<http://fdmed.org/dieta-mediterranea/que-es-la-dieta-mediterranea/>

Fundación dieta mediterránea

<http://www.herbalifeww.com/es/juego/>

Juego de preguntas sobre alimentación

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

Página de la asociación "5 al día" para el consumo de frutas y verduras

<http://www.pediatraldia.cl/guia10a18.htm>

Guía de alimentación de 10 a 18 años

<http://www.cineysalud.com>

Alimentación saludable



OBJETIVOS

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

- a) Sensibilizar al alumnado sobre la importancia del cine como medio cultural, como instrumento educativo y como recurso de apoyo en el aprendizaje de valores y en la creación de habilidades que conduzcan a una vida más saludable.
- b) Fomentar el espíritu crítico en aquellos aspectos que estén relacionados con la alimentación, el consumo y la publicidad.
- c) Reflexionar sobre la relación que existe entre alimentación y salud, favoreciendo el consumo responsable y la toma de decisiones que contribuyan a adoptar hábitos saludables en su conducta alimentaria personal cotidiana.
- d) Valorar los momentos de las comidas como factor de enriquecimiento social y cultural que nos pone en relación con los demás.
- e) Considerar la actividad física como factor de salud estrechamente relacionado con la alimentación y el desarrollo físico.
- f) Partiendo de sus experiencias personales y entornos sociales, provocar en el alumnado la puesta en común de circunstancias y problemas relacionados con la alimentación.
- g) Ser conscientes de la existencia de trastornos de salud relacionados con la alimentación, para promover su prevención.