

## NUEVAS TECNOLOGÍAS



# De la naturaleza a la web pasando por el aula

Durante los últimos diez años nos hemos dedicado en *Biotopo.com* y *Biocenosis.com* a estudiar y fomentar la ecología de la ciudad relacionada con las personas para

luego plasmar nuestros proyectos gracias a las Nuevas Tecnologías. Creemos que la forma de acercarnos a la naturaleza es a través del medio más próximo.



Hemos trabajado con los alumnos el proyecto *Árbol* ([www.biocenosis.com/pagina/arbol.htm](http://www.biocenosis.com/pagina/arbol.htm)), en el que pretendíamos acercarnos a esta planta perenne de forma significativa, y otros como *Diverplantas* o *Ecología y ciudad* ([www.biocenosis.com/pagina/salas.htm](http://www.biocenosis.com/pagina/salas.htm)), en los que utilizamos como recurso didáctico las plantas de los patios de nuestros centros educativos y de diversos biotopos de la ciudad, realizamos un inventario, las catalogamos, realizamos un herbario y, por último, foto-

grafiamos y expusimos las plantas, haciendo así un herbario en internet. *Conexión-Green-Diver* ([www.biotopo.com/pagina/conexiongreen/OBJETIVOS.doc](http://www.biotopo.com/pagina/conexiongreen/OBJETIVOS.doc)) es el recorrido para este curso académico, y también utiliza la técnica de la recreación, en esta ocasión de un grupo ecologista.

El proyecto trata de reflejar los pasos para crear dicha asociación, dotarlo de estatutos, marcar unos objetivos, un ámbito de actuación en el entorno



de nuestro centro: parque de los Cerros, río Henares, ajardinamientos próximos al centro, etc.; también pretendemos dotarla de su propia página

web, vídeo publicitario en defensa de la naturaleza y, como novedad, el desarrollo de un Podcast, especie de programa radiofónico a través de internet.

Los alumnos participantes poseen su cuenta de correo electrónico, redactan artículos para la sección de noticias, participan en la creación y edición de un vídeo didáctico y, sobre todo,

comunican y transmiten su quehacer diario para que otros profesores y alumnos compartan y hagan crecer su conocimiento.

Estos proyectos nos sirven para tener un tipo de actividad en la que enganchar nuestro trabajo en las clases de Ciencias, para motivar a nuestros alumnos, pero también para participar en un proyecto más ambicioso de investigación, pretendiendo colaborar modestamente en el desarrollo

profesional de nuestra actividad docente a través de la colaboración en publicaciones, congresos y diversos cursos.

Todo ello siempre desde la integración de las ya casi tradicionales, al menos para muchos de nuestros alumnos y profesores participantes, Tecnologías de la Información y la Comunicación.

Julián MARTÍNEZ  
IES "Atenea"

(Alcalá de Henares, Madrid)

## EDUCACIÓN Y ALIMENTACIÓN



# Es necesario mezclar sabores

Hay que evitar que un cierto sabor se repita dentro del menú. No es aconsejable, por ejemplo, una ensalada aliñada con aceite y

vinagre, de primero; de segundo, carne agridulce con patatas y, de postre, un yogur o una naranja: los tres platos son ácidos.

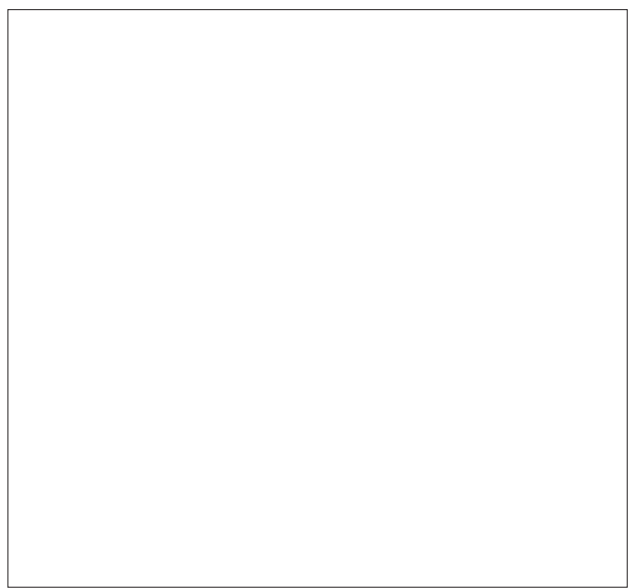
Hay que tener en cuenta la medida en que un plato da saciedad. No es recomendable incluir más de un plato "pesado" en el menú. Los fritos, las carnes grasas, los postres caloríficos y, en menor medida, las legumbres tienen un importante poder saciante.

Aquí os ofrecemos varias recomendaciones para la confección de los menús:

1. En cada menú tiene que figurar siempre un plato que proporcione energía en forma de hidratos de carbono no refinados, como cereales, patatas, legumbres o pasta, por lo que el segundo plato puede ser un alimento proteico (carne o pescado) con verduras. Si el primer plato es un plato ligero, como una sopa, el segundo debe aportar energía o, en alguna ocasión

especial, se puede incluir un postre energético como arroz con leche.

No es recomendable incluir dos platos energéticos en el menú. Esto hace la comida demasiado pesada y, además, suele ir a expensas de las verduras o frutas. Por eso, si el primer plato es, por ejemplo, macarrones con salsa de tomate, es mejor ofrecer en el segundo plato una



guarnición de verduras o una ensalada en lugar de acompañar el plato con patatas fritas.

2. En los menús escolares tiene que figurar como mínimo un plato con verduras. En

cuanto a las verduras, nunca se puede pecar de exceso. Las verduras de la sopa o la salsa de tomate para los macarrones cuentan como media ración de verduras,

que tienen que ser complementarias con otra media ración de verduras, como mínimo, dentro del mismo menú.

### Proteínas

3. Si el menú incluye un solo plato rico en proteínas es suficiente. La alimentación de los niños -y, por cierto, también la de los adultos- en España aporta de media la doble cantidad de proteínas de lo que nuestro cuerpo requiere.

(Los menús escolares continúan en el siguiente número)

Fundación de Educación para la Salud

CON LA COLABORACIÓN DE:



nuria  
SERVICIOS Y COLECTIVIDADES

La eficacia está servida

Avda. Somosierra nº 12-1º F. Telf: 91 659 52 99. Fax: 91 659 59 19. [www.nuriasyc.com](http://www.nuriasyc.com)