

EL QUIJOTE: NUTRICIÓN Y SALUD

M^a Begoña Carretero Gómez

I.E.S. Isabel la Católica. Guadahortuna, Granada. España

[Recibido en Abril de 2005, aceptado en Agosto de 2005]

RESUMEN (Inglés)

Hemos trabajado el tema basado en la nutrición con los alumnos de tercero de la ESO. Para ello se ha desarrollado la siguiente experiencia tomando como referencia la obra del Quijote. Se han utilizado diferentes fragmentos de dicha obra en los cuales se hace referencia a diferentes platos castellano-manchegos. Se recopilaron recetas correspondientes a éstos y otros platos para, posteriormente, realizar un estudio nutricional de los mismos. De la misma manera los alumnos elaboraron diferentes menús utilizando dichos platos, procurando siempre mantener el equilibrio nutricional. Durante el desarrollo de la actividad se ha procurado un enfoque interdisciplinar relacionando el tema principalmente con las áreas de ciencias sociales, educación física, matemáticas y lengua. Finalmente se han cocinado algunas de estas recetas.

Palabras claves: *Nutrición, dietética, Quijote, tercero ESO, recetas, tablas nutricionales.*

INTRODUCCIÓN

"En un lugar de la Mancha de cuyo nombre no quiero acordarme..."

Como sabemos, estamos en el cuarto centenario de la publicación del Quijote y qué mejor forma de celebrarlo que a través de actividades que sirvan a nuestros alumnos para adquirir nuevos conocimientos a la vez que conocen mejor una de las joyas de la literatura universal.

Una de las preocupaciones que hoy en día tiene el hombre es la de conocer y poner en práctica una forma sana y equilibrada de alimentarse y, por lo tanto, de nutrirse. Teniendo en cuenta este auge y los problemas que actualmente se derivan de una mala conducta alimentaria, nos pareció adecuado acercar al alumno, de una forma lo más experimental posible, a este tipo de conocimientos.

Pensamos que sería oportuno unir ambas ideas y utilizar al Quijote como un "libro de cocina" que nos sirviera de base en los estudios sobre nutrición y salud que íbamos a proponer a nuestros alumnos. De esta forma, a la vez de acercar a los alumnos las ciencias experimentales de una manera más amena y poner práctica los conocimientos

teóricos aprendidos, profundizamos en el estudio de una de las obras más importantes de la literatura.

JUSTIFICACIÓN

Una de nuestras intenciones prioritarias fue que el alumno participara de forma activa en el desarrollo de la actividad manteniendo una actividad mental que le permitiera reorganizar, y modificar sus esquemas y conocimientos anteriores. Procuramos que el alumno fuera protagonista activo del proceso de enseñanza aprendizaje, es decir que no fuera un mero receptor de ideas y conceptos, para lo que propusimos distintos tipos de actividades. Intentamos, pues, que el proceso de enseñanza-aprendizaje fuera un proceso singular y original.

Uno de los objetivos de las actividades programadas para realizar en nuestro centro era tomar como base y punto de partida la figura del Quijote, trabajando de una forma lo más interdisciplinar posible.

Nos pareció adecuado el desarrollo de una experiencia relacionada con la cocina y con la alimentación, cuanto más si tomamos como referencia las numerosas menciones existentes a la comida que se hacen en dicho libro.



Pretendimos acercar al alumno a los conocimientos que actualmente tenemos sobre nutrición, dieta equilibrada y salud. Cuando ya habíamos introducido a los alumnos estos conceptos, pusimos en práctica los conocimientos adquiridos sin olvidar nuestro punto de partida, El Quijote. Según esto, nos pareció, que la mejor manera sería cocinar distintas recetas de la época (la mayoría de ellas citadas en esta obra), así como la elaboración y comparación de distintas dietas y menús. Pensamos que 3º de la E.S.O. podía ser el nivel educativo más adecuado para poder desarrollar este trabajo íntimamente relacionado con el currículo establecido.

EL QUIJOTE Y LA COMIDA CASTELLANO-MANCHEGA

"AL DUQUE DE BÉJAR MARQUÉS DE GIBRALEÓN, CONDE DE BENALCÁZAR Y BAÑARES, VIZCONDE DE LA PUEBLA DE ALCOCER, SEÑOR DE LAS VILLAS DE CAPILLA, CUIEL Y BURGUILLOS

En fe del buen acogimiento y honra que hace Vuestra Excelencia a toda suerte de libros, como príncipe tan inclinado a favorecer las buenas artes, mayormente las que por su nobleza no se abaten al servicio y granjerías del vulgo, he determinado sacar a luz al INGENIOSO HIDALGO DON QUIJOTE DE LA MANCHA, al abrigo del clarísimo nombre de Vuestra Excelencia, a quien, con el acatamiento que debo a tanta grandeza, suplicó agradablemente en su protección, para que a su sombra, aunque desnudo de aquel precioso ornamento de elegancia y erudición de que suelen andar vestidas las obras que se componen en las casas de los hombres que saben, ose parecer

seguramente en el juicio de algunos, que, no conteniéndose en los límites de su ignorancia, suelen condenar con más rigor y menos justicia los trabajos ajenos: que poniendo los ojos la prudencia de Vuestra Excelencia en mi buen deseo, fío que no desdeñará la cortedad de tan humilde servicio” .

Miguel de Cervantes Saavedra



Esta es la presentación de D. Miguel de Cervantes hace de su libro al conde de Benalcázar y Bañares, hoy en día no es necesaria presentación alguna pues es de todos conocida como una de las joyas de la literatura universal. Sin embargo, no solo debemos de considerarla desde este punto de vista, a lo largo de la misma podemos ver un gran muestrario de la gastronomía propia de la región de Castilla la Mancha así como de los usos y costumbres de la época.

Gracias a la obra de Cervantes, la gastronomía manchega ha sido universalizada, mostrándose debido a su probable origen pastoril, como una cocina abundante, sabrosa y rica. En ella los productos o materias primas utilizados son eminentemente naturales y típicos de la tierra. Son platos sencillos que gracias al Quijote nos acercan a la realidad de una región muy rica desde el punto de vista culinario, con platos que aún se mantienen hoy en día.



Si nos detenemos a estudiar las menciones que Cervantes hace a la comida, en su obra Don Quijote de la Mancha, veremos que se hace alusión a temas relacionados con la misma en variadas ocasiones. Claro que también aparece la palabra "hambre". Así mismo aparecen numerosas comidas o formas de preparar alimentos.

El Quijote además de ser la mejor novela de toda la Historia de la Literatura, es para muchos el mayor compendio de gastronomía manchega y castellana. Sus guisos han pasado no sólo a la Historia de la Literatura sino a la historia de los mejores fogones y todavía hoy se materializa en numerosos pueblos de Castilla-La Mancha que reinventan los platos adaptándolos a los nuevos tiempos. Los orígenes de la gastronomía de Castilla-La Mancha son muy humildes, estando basada ésta en los productos naturales de cada

comarca y caracterizándose por platos muy energéticos y nutritivos, creados por pastores y agricultores para poder enfrentarse a una dura jornada de trabajo en el campo. A estas imaginativas y económicas recetas se suman el legado culinario de los frailes, habitantes de los numerosos conventos de la geografía de esta comunidad, y el recetario árabe, del que destaca su deliciosa repostería. Algunos de sus platos más típicos: morteruelos, pistos, gachas, gazpachos de pastor, tiznaos, mojetes, ajos mataeros, matahambres, pestiños, arropes, mostillos... Caldereta de cordero, patatas con conejo, ajoarriero, migas rulas de pastor, ajopringue, perdices escabechadas, sopa de ajo.

Es una cocina de platos fuertes, en los que destacan los productos de la caza, venado, jabalí, perdiz estofada, fiambre de conejo en escabeche, asado de cabrito, codornices enfundadas son algunas de las delicias manchegas. En cuanto a los postres, leche frita, natillas almendradas, rosquillas, yemas, empiñonados, mazapanes, mantecados, tortas y bizcochos borrachos con miel, son probablemente algunos de los dulces que Don Quijote saboreaba.

El **anexo 1** muestra algunos fragmentos del Quijote, escogidos al azar, en los cuales se hace referencia a diferentes comidas.

OBJETIVOS Y CONTENIDOS PROPUESTOS

Objetivos didácticos

Con esta experiencia nos propusimos los siguientes objetivos didácticos:

- 1- Conocer la composición de los alimentos y las funciones básicas de las biomoléculas.
- 2- Comprender el funcionamiento de los distintos procesos implicados en la nutrición humana.
- 3- Reconocer la importancia, para la salud, de una alimentación racional.
- 4- Conocer algunos aspectos básicos del proceso de comercialización de los alimentos.
- 5- Adquirir criterios racionales frente al consumo de alimentos comprobando si dichos criterios se seguían en la comida manchega del Renacimiento.
- 6- Reconocer los cambios sufridos en cuanto a la nutrición a lo largo de la historia tomando como base las comidas del Quijote.
- 7- Conocer los principios de una dieta completa y equilibrada haciendo un estudio comparativo entre la cocina actual y los platos indicados por Cervantes.
- 8- El peso como indicador de una dieta completa y equilibrada.
- 9- Cálculo de las calorías de una dieta determinada usando, como modelos de comida, algunos platos de la cocina manchega del Quijote.
- 10- Conocer y aplicar las normas higiénicas básicas para el buen funcionamiento de la nutrición humana

11- Reconocer algunos de los síntomas de los trastornos más típicos y frecuentes.

Contenidos

Los contenidos desarrollados para alcanzar estos objetivos fueron:

Conceptuales

- La dieta y los nutrientes.
- Dieta equilibrada y ración alimentaria.
- Necesidades energéticas.
- Clasificación de los alimentos.
- Componentes de los alimentos
- Conocimientos actuales sobre la nutrición.
- Concepto de nutrición y alimentación.
- La dieta y los nutrientes.
- descripción de los banquetes medievales
- Descripción de algunas de las comidas renacentistas.
- Clasificación de los alimentos.
- Algunas de las recetas de platos propuestos en el Quijote.
- Conocer algunas alteraciones del organismo relacionadas con la nutrición.



Procedimentales

- Utilización de métodos sencillos para analizar la composición de los alimentos, como base para una alimentación racional
- Extracción de información de diversas fuentes: alimentos, gráficas, libros, etiquetas etc.
- Utilización de modelos para contrastar hipótesis sobre problemas relacionados con los procesos de nutrición.
- Búsqueda bibliográfica sobre enfermedades y hábitos saludables relacionados con la nutrición.
- Comparación de las diferentes formas de alimentación actual y renacentista.
- Utilización de técnicas en orden a la elaboración de dietas equilibradas.
- Realización de investigaciones relacionadas con los métodos de conservación de alimentos y de detección de fraudes
- Interpretación de gráficas y esquemas. Elaboración de esquemas gráficos a partir de datos previos.

Actitudinales

- Reconocer la importancia que tiene una alimentación, en orden a satisfacer nuestras necesidades nutritivas.
- Interesarse por la elaboración de dietas.

- Valorar la importancia de una dieta equilibrada
- Reconocer la alimentación como base fundamental de la salud
- Intentar cocinar y alimentarse cumpliendo una serie de normas dietéticas.
- Desarrollar unos hábitos saludables de alimentación.
- Tener en cuenta la mejor forma de conservar cada alimento.
- Reconocer los avances sufridos en cuanto a las mejoras en los métodos de cocinar y conservar los alimentos desde el Renacimiento hasta nosotros.
- Valoración de efectos sobre la salud de los hábitos alimentarios y de higiene.
- Respetar las diferencias individuales, físicas y psíquicas, así como los diferentes hábitos alimenticios por diferencias étnicas, sociales, regionales, religiosas etc.
- Participar de forma responsable en la realización de actividades grupales.

La organización de los contenidos abordados puede visualizarse en la figura 1.

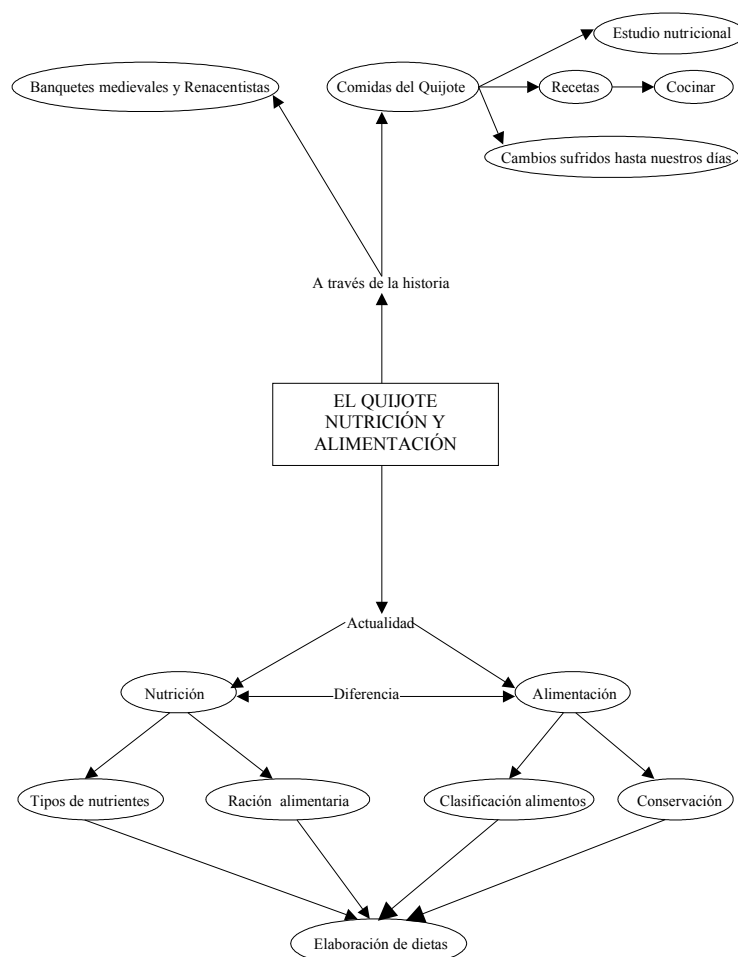


Figura 1.- Organización de los contenidos abordados en la experiencia.

Transversalidad

Este trabajo permitió tratar los siguientes temas transversales:

Educación para la salud

Ya que una dieta sana y equilibrada contribuye a mantener nuestro cuerpo en unas condiciones óptimas. Pudimos tratar problemas o alteraciones alimentarias como es el caso de la anorexia, la malnutrición, la bulimia etc. El funcionamiento correcto de los órganos relacionados con la nutrición implica un funcionamiento correcto del organismo, un buen mantenimiento e higiene de los mismos producirá mayor satisfacción en el proceso de nutrición-alimentación.

Educación para la convivencia

Los alumnos aprendieron a respetar distintas formas de alimentación que en muchas ocasiones van relacionadas con determinadas convicciones religiosas. En otras ocasiones los hábitos alimenticios vienen dados por formas de pensar y costumbres. Debemos ser tolerantes ante la gran variedad de comportamientos existentes.

Educación no sexista

Las diferencias fisiológicas y anatómicas entre hombre y mujer determinan que las necesidades energéticas y nutritivas de ambos sean distintas, el alumno debe de comprender que no por ello el hombre y la mujer son individuos diferentes. El reparto equitativo de las tareas del hogar, entre las que se encuentra la compra, preparación y cocinado de los alimentos.

CONTEXTO DE REALIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Como ya hemos mencionado en el apartado justificación, la experiencia se ha realizado con los alumnos de 3º de ESO por ser éste un tema muy relacionado con el currículo establecido en la asignatura de Biología y Geología. Se ha trabajado con los dos grupos de tercero que hay en nuestro centro, realizando la gran parte del trabajo en clase y el resto de forma individual en casa.

Nuestro instituto está ubicado en una zona rural muy deprimida de la zona norte de la provincia de Granada. El índice de paro es muy alto y la actividad laboral queda prácticamente reducida a la agricultura y algo de ganadería. Existe un porcentaje muy alto de población gitana que muestra grandes lagunas en sus conocimientos. La mayoría de nuestros alumnos no tiene ninguna expectativa de seguir cursando otro tipo de estudios y además la implicación tanto de los padres como de sus hijos en la tarea educativa es escasa. Por ello nos pareció que tratar el tema de la nutrición unido al Quijote era una



forma más atractiva de tratar estos contenidos, a la vez que celebrábamos el centenario de la publicación de esta gran obra.

El reparto del alumnado de tercero de la ESO se ha realizado en función del tipo de optativa que han elegido de manera que los grupos resultantes (de unos 25 alumnos cada uno) no son nada homogéneos. El resultado es que nos encontramos un grupo, como es 3º ESO "B", donde hay que destacar el elevado índice de absentismo y de abandono (la mayoría dejan de asistir en cuanto cumplen los dieciséis años) de manera que el grupo ha quedado reducido aproximadamente en un 40%. En este grupo el nivel académico es muy bajo, la motivación prácticamente no existe por lo que se hace necesario buscar otras vías alternativas para hacer que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea más atractivo.

Por el contrario contamos con el grupo de 3º ESO "A", donde el nivel de implicación en la actividad ha sido muy alto siendo su respuesta altamente positiva trabajando con gran entusiasmo y participación.

El tema "nutrición y salud" se desarrolló a final del primer trimestre, nos pareció que un buen momento sería al terminar dicho tema. Por otra parte nos sirvió como introducción a la segunda parte del curso relacionada con la anatomía y que concretamente comienza estudiando los aparatos relacionados con la nutrición.

IDEAS PREVIAS

Si partimos de la premisa de que una buena nutrición significa una mejor salud, pareció importante saber cuáles eran los conocimientos que tenían nuestros alumnos acerca de la nutrición. Es importante comprobar que diferencian correctamente los conceptos de nutrición y alimentación, tan habitualmente utilizados como sinónimos sin serlos. Además creímos importante conocer qué pensaban ellos sobre las necesidades básicas de su organismo y, sobre todo, detectar posibles casos en los que la nutrición no era la adecuada. Puesto que, a base de una buena nutrición, construimos nuestro cuerpo, éste era un buen momento para introducir hábitos saludables en cuanto a alimentación y cuidado. Nuestro cuerpo es "con quién vamos a compartir toda nuestra vida"; es lógico, por ello, que pretendamos hacer que el conocimiento sobre el tema sea lo más cercano posible para nuestros alumnos. De esta forma procuramos eliminar muchos de los conceptos erróneos, tabús y dudas que los alumnos podían tener.

Para conocer estas ideas previas, al inicio del tema se formularon una serie de cuestiones iniciales, así como una pequeña charla coloquio. A partir de estas dos actividades iniciales pudimos hacer una valoración de dichos conocimientos previos.

Todo este proceso se ha realizado con el grupo completo de clase, para ello se buscaron imágenes de prensa



relacionadas con el tema, de manera que, simultáneamente, la profesora realizaba algunas preguntas como: ¿qué hace esta persona nutrirse o alimentarse? ¿Cómo diferencias cuando ocurre la alimentación y cuando la nutrición? ¿Cuándo comienza la alimentación/nutrición? ¿cuándo acaba? ¿dónde están los nutrientes? ¿sabes qué son? ¿qué tipo de alimento prefieres y por qué? ¿sabes que te aportan los alimentos? ¿por qué es necesario alimentarse? Etc.

Las respuestas a éstas y otras cuestiones que fueron surgiendo, fueron muy variadas y dieron lugar al establecimiento de un coloquio-debate sobre el tema, del cuál sólo podemos aportar aquí un breve extracto de las ideas previas que manifestaron los alumnos:

- i) Conocen la existencia de los términos alimentación y nutrición pero generalmente no los diferencian.
- ii) Para ellos se están alimentando cuando ingieren algún alimento que les gusta y les beneficia, mientras se están nutriendo cuando toman alimentos que no les gustan o que no les aportan nada.
- iii) Normalmente conocen algunos de los grupos de alimentos pero no qué es lo que les aportan.
- iv) Son conscientes de que una buena nutrición es sinónimo de una buena salud, sin embargo existen casos en los que hemos detectado desajustes alimentarios.
- v) Consideran que existen actividades relacionadas con el tema (cocinar, comprar etc) más relacionadas con un sexo que con otro.
- vi) No conocen la mayoría de los platos propuestos en el **anexo 2** que, además de ser típicos de Castilla la Mancha, aparecen en el Quijote.
- vii) Nunca se les había ocurrido la posible relación entre el Quijote y la alimentación.

METODOLOGÍA DE TRABAJO CON LOS ALUMNOS Y RECURSOS EMPLEADOS

Usamos las actividades que, relacionadas con la nutrición, realizamos diariamente como punto de partida para el desarrollo de la actividad. De esta forma, pretendimos acercarnos más a los alumnos e intentamos hacer más llamativos los conceptos a explicar.

Se crearon situaciones de debate a partir de las cuales se corrigieron conceptos e ideas equivocadas, introduciendo a la vez conceptos nuevos.

A la hora de llevar a cabo el proceso de enseñanza aprendizaje, procuramos que la metodología tuviera en cuenta una serie de principios que podíamos resumir como:

- A la vez fuese comprensiva (con aspectos comunes) y diversificada (atendiendo a los distintos niveles encontrados entre el alumnado).
- El aprendizaje fuera constructivista, es decir que sirviera para modificar y ampliar aprendizajes anteriores.

- Relacionase los nuevos contenidos abordados con los conocimientos y experiencias previas del alumno, así como con sus intereses y necesidades.
- Fuese interdisciplinar. Así por ejemplo, este trabajo se relacionó, entre otras cosas, con:
 - a) las Ciencias Sociales, al estudiar las costumbres de la época, los tipos de cultivos de la zona, ganadería y mercados;
 - b) con Educación Física, donde se toma el eje de una buena nutrición como base para un buen funcionamiento del organismo, relacionando la actividad física con el gasto energético y con los nutrientes aportados por los alimentos; de la misma manera está íntimamente relacionado con el estudio anatómico de los distintos órganos implicados en el proceso de la nutrición;
 - c) con lengua, donde se analizaron textos correspondientes a las distintas comidas mencionadas en el Quijote;
 - d) con matemáticas, por el análisis de proporciones, uso de diferentes unidades de capacidad y peso, medidas y cantidades de los alimentos.
- Contemplase un aprendizaje funcional, no solo para suplir las necesidades del alumno, sino para ayudar a otros posibles aprendizajes.
- Abordase situaciones de aprendizajes que fueran motivadoras, tanto al inicio como durante el desarrollo del trabajo.

Con la intención de cumplir con las anteriores premisas se pusieron en práctica distintos tipos de metodología según la naturaleza del contenido tratar.

Para los contenidos conceptuales, el profesor realizó una pequeña exposición en la que transmitió de forma verbal el concepto a tratar. Siempre que era posible, la exposición estuvo acompañada de esquemas, láminas y dibujos. Se usó este método a la hora de presentar el tema, enfocar las actividades, así como para definir la nomenclatura básica y técnica del tema.

A la vez el profesor entabló un diálogo con los alumnos, de manera que ellos mismos, contestando a las preguntas realizadas, hicieron sus propias deducciones. Para complementar este trabajo se utilizaron medios audiovisuales.

Para los contenidos procedimentales partimos de la base de que el alumno aprende realizando actividades. A partir de situaciones planteadas por el profesor y de forma tutelada, los alumnos buscaron, profundizaron y construyeron los conocimientos correspondientes que se plantearon.

Para la elaboración de dietas y menús se partió de casos reales que el alumno tomó de base para realizar los supuestos prácticos que se le pidieron.

Los contenidos actitudinales trabajaron de forma simultánea a los contenidos conceptuales y procedimentales.

En todo momento tuvimos en cuenta que la metodología debía ser participativa, creativa, interdisciplinar e intercomunicativa.

Como actividad globalizadora, se realizaron los estudios comparativos de dietas así como dietas personalizadas, de manera que los alumnos pudieron aplicar todos aquellos conceptos aprendidos, de forma teórica, a la práctica diaria. Estas actividades se realizaron en grupos poco numerosos.

Para todo ello usamos distintos tipos de recursos materiales:

- Periódicos, revistas así como distinta información bibliográfica acerca de los conocimientos sobre nutrición.
- Fragmentos de distintas partes del Quijote donde se mencionen distintos platos de la cocina castellano-manchega.
- Tomamos, comparamos y examinamos diversas etiquetas, así como folletos publicitarios de diferentes alimentos.
- Material de cocina necesario para la realización del “taller de cocina” ([anexo 2](#)) en el que se elaboraron algunas recetas propias del Renacimiento.
- Tablas nutricionales de alimentos para la elaboración de dietas.
- Enciclopedias y otros libros de consulta.
- Internet
- Audiovisuales
- Otros recursos informáticos.

La mayoría del tiempo, la experiencia desarrollada transcurrió en el aula propia del grupo o clase, salvo en aquellos casos en los que los alumnos debieron hacer consultas, bien en la biblioteca, bien en la sala de informática. Por su parte las recetas de cocina se elaboraron en el laboratorio de ciencias naturales.

ORGANIZACIÓN DEL AULA Y ACTIVIDADES PLANTEADAS

El tipo de agrupamiento del alumnado estuvo íntimamente relacionado con el tipo de actividad que se realizó:

- Grupo medio: durante la utilización de medios audiovisuales, durante las exposiciones del profesor sobre contenidos base del tema; también a la hora de comunicar datos y pasos a seguir en el desarrollo de otras actividades.
- Pequeño número: grupos de 3 o 4 personas para poder desarrollar actividades con algo más de dificultad y que necesiten mayor elaboración; este tipo de agrupamiento se usó durante la elaboración de los distintos platos incluidos dentro del taller de cocina, así como para buscar información relacionada con el tema.
- Trabajo individual: este tipo de agrupamiento no pareció adecuado para que los alumnos trabajasen en la elaboración de dietas y diferentes tipos de menús; de la misma forma contestaron a una batería de preguntas que se incluían al final de cada actividad con el objeto de que asimilasen y afianzasen los conceptos desarrollados, con el propósito de conseguir los objetivos propuestos.

En cuanto a las actividades propuestas, distinguimos dos grandes grupos: aquellas actividades que se relacionaban única y exclusivamente con el aprendizaje, y que por tanto los máximos implicados eran los alumnos, y las actividades docentes, en las que el papel principal corrió a cargo del docente.

De una parte, diseñamos una serie de actividades de aprendizaje para los alumnos que permitían el desarrollo de los contenidos propuestos en los tres ámbitos (actitudinal, procedimental y conceptual).

Desde el punto de vista conceptual el alumno debía realizar descripciones de las observaciones realizadas, teniendo en cuenta los datos que se les ofrecían. Debía utilizar para ello un vocabulario técnico adecuado y ser capaz de responder a preguntas cortas relacionadas con la nutrición y órganos asociados a ella. Además se le ofrecieron una serie de textos, documentos y datos para que se analizaran.

En cuanto a los contenidos procedimentales, realizaron ejercicios prácticos de elaboración de dietas equilibradas siguiendo las normas generales que se les indicaron. Además han de diseñado un menú manchego en el que se debían de cumplir todas las normas dietéticas previamente aprendidas, así como contestaron a una batería de preguntas.

Para realizar todo este tipo de actividades los alumnos tuvieron que buscar, analizar, y comprender distinto tipo de información obtenida a través de las tablas de alimentos adjuntas a la experiencia.

Como actividad final, pusieron en práctica sus habilidades culinarias participando en la elaboración de distintas recetas manchegas. Dichas recetas previamente se analizaron y comentaron en clase con objeto fomentar la actitud crítica del alumno frente a distintos tipos de alimentación haciéndolos conscientes de si es o no adecuada para ellos.

El resultado final, ha sido la elaboración de un pequeño trabajo monográfico en el que se intentó comparar los avances sufridos en materia de alimentación y nutrición a lo largo de la historia. Así como hábitos de higiene y salud de los aparatos relacionados.

De otra parte, se plantearon un conjunto de actividades docentes mediante las que el profesor presentó una serie de contenidos conceptuales de forma verbal. Además utilizó casos concretos basados en la elaboración de dietas para mostrar a los alumnos cuales son las pautas a seguir en su trabajo. Durante todo el proceso de enseñanza aprendizaje orientó al alumno dando pautas, instrucciones, pistas, consejos etc, para una correcta realización de la práctica. De forma simultánea supervisó el trabajo y el interés mostrado por el alumnado.

Finalmente se evaluó el trabajo valorando y calificando el aprovechamiento del alumno tomando nota de ello.

Para realizar este trabajo, los alumnos recibieron un pequeño cuaderno en el que se diferenciaban claramente cuatro partes:

1ª parte: se dan una serie de nociones básicas sobre nutrición así como sobre la anatomía del aparato digestivo.

2ª parte: en ella encontramos algunos fragmentos de la obra del Quijote en los que se hace alusión de una u otra forma a la comida o bien directamente a algunos platos típicos de Castilla la Mancha.

3ª parte (**anexo 2**): detallamos algunas recetas de platos típicos de la región para que las cocinen

4ª parte: propuesta de una serie de actividades a realizar por parte del alumnado:

- Cocinar alguna de las recetas que hemos detallado anteriormente
- Calcular la cantidad de calorías y la proporción de los distintos principios inmediatos que incluye la comida que hayan elegido.
- ¿Se cumple la proporción ideal de nutrientes en este plato?
- Busca la receta y modo de preparación de:

Arrope	Natillas almendradas	Morteruelos
Salpicón	Carne de membrillo	Perdiz escabechada
Matahambre	Leche frita	Olla podrida
Empiñonadas	Frutas en sartén	Pestiños
Cardereta de cordero	Duelos y quebrantos	
- Elabora un menú típico castellano manchego utilizando las comidas que hemos mencionado.
- Una vez elaborado un menú calcula las calorías que nos aporta.
- Hace un estudio detallado de los nutrientes que aporta el menú que has elaborado (preséntalo a modo de tabla), para ayudarse usa las tablas de alimentos que se le proporcionan.

alimento	cantidad	proteínas	lípidos	azúcares	Calorías
Total					

- ¿Están presentes, en tu menú, todos los grupos de alimentos o falta alguno?
- Diferencia entre nutrición y alimentación.
- ¿Crees que la dieta de Don Quijote era la adecuada? ¿Por qué? ¿Faltaba algún grupo de alimentos?
- Qué diferencias encuentras en cuanto a la nutrición que llevan los pastores y el menú preparado para las bodas de Camacho
- ¿Son completas las dietas anteriores? ¿Qué les sobra? ¿Qué les falta?
- ¿A qué alimento se refiere Cervantes cuando habla de "cavial"? , busca cuál es su origen, así como sus propiedades nutricionales.
- Busca el significado de las siguientes palabras:

Zaques	Atildadura	Esclavinas	Rimeros	Melindre
Asolados	Yantar	Bordones	Mucetas	Hartazga

EVALUACIÓN

Para llevar a cabo la evaluación hemos tenido en cuenta los siguientes criterios:

1. Diferencia entre alimentación y nutrición.
2. Indica cuales son las biomoléculas y su función en el organismo, relacionando las propiedades nutritivas de los alimentos con su composición.
3. Relaciona las necesidades nutritivas del organismo humano con los alimentos adecuados para satisfacer cada una de ellas.
4. Explica los criterios básicos para la elaboración de dietas.
5. Conoce algunos de los síntomas de las enfermedades más frecuentes.
6. Es capaz de diseñar una dieta equilibrada.
7. Conoce las necesidades nutritivas del organismo.
8. Conoce el papel realizado por los nutrientes: energético, plástico, regulador.
9. Participa de forma activa en las experiencias realizadas (taller de cocina).
10. Enumera algunas medidas saludables, razonando la necesidad de evitar ciertas prácticas perjudiciales
11. Se desenvuelve con facilidad en el trabajo de equipo
12. Elabora correctamente informes sobre las investigaciones desarrolladas.
13. Reconoce los avances sufridos en cuanto a las mejoras en los métodos de cocinar y conservar los alimentos desde el Renacimiento hasta nosotros.
14. Respeta las diferencias individuales, físicas y psíquicas, así como a los diferentes hábitos alimenticios por diferencias étnicas, sociales, regionales, religiosas etc.
15. Conoce diferentes formas de conservar los alimentos.
16. Reconoce los cambios sufridos en cuanto a la nutrición a lo largo de la historia tomando como base algunas de las comidas que aparecen en el Quijote.
17. Calcula las calorías de una dieta usando como modelos de comida algunos platos del Quijote.
18. Interpreta tablas, gráficas y esquemas.
19. Busca y utiliza información de diversas fuentes: alimentos, gráficas, libros, etiquetas etc.



Los indicadores que hemos utilizado para comprobar el grado de cumplimiento de los anteriores criterios de evaluación han sido:

- Valoración del grado de comprensión.
- Claridad a la hora de expresar conceptos.
- Interés mostrado por el alumno.
- Esfuerzo realizado.
- Claridad y grado de las descripciones realizadas.
- Como maneja y busca distinto tipo de información
- Desarrollo de las prácticas
- Capacidad de hacer resúmenes.

Con todo ello el profesor reflejó todos los datos obtenidos en un registro del profesor en el que aparecían detallados:

- Ambiente creado durante el proceso enseñanza aprendizaje.
- Cuaderno de clase del alumno.
- Actividad diaria del alumno.

Junto a todo ello se elaboraron actividades específicas de evaluación que consistieron en:

- Contestación a unos cuestionarios.
- Situación problema: elaboración de dietas.
- Elaboración de distintos menús y recetas

VALORACIÓN DE LOS LOGROS ALCANZADOS

Ésta ha sido una actividad de la que podemos hablar de dos tipos de resultados muy diferentes dependiendo del grupo a que nos refiramos.

Ha habido una parte de los alumnos, precisamente aquélla que muestra menos interés y para la que principalmente iba dirigida esta experiencia con la intención de estimularlos, donde el resultado del trabajo ha sido totalmente negativo. Estos alumnos no han participado en nada, no ha cocinado ninguna de las recetas del **anexo 2**, ni han querido hacer el resto de las actividades. Es un grupo eminentemente masculino donde los temas relacionados con la nutrición y alimentación los consideran “cosa de chicas”. En este caso, pues, no se ha conseguido el estímulo necesario para que participasen de forma activa.

En el otro grupo de alumnos, ha pasado justamente lo contrario. El grado de participación ha sido muy alto trabajando con gran interés y esfuerzo en las medidas de las posibilidades de cada uno.

Como principales dificultades que nos hemos encontrado en esta experiencia, podemos destacar:

- i) La existencia de un grupo de alumnos donde la participación ha sido prácticamente nula

- ii) Problemas que se les han planteado a los alumnos a la hora de calcular las proporciones de alimentos de los platos propuestos en el **anexo 2**.
- iii) Problemas a la hora de calcular las calorías y proporción de los diferentes principios inmediatos de cada menú elaborado por ellos.
- iv) No consiguen, en un elevado número de casos, distinguir entre alimentos beneficiosos para la salud de aquellos que más les gustan.
- v) Algunos platos como las migas han sido más difíciles de cocinar en el instituto (solo tenemos una placa eléctrica pequeña) de manera que al final han tenido que elaborarlas en su casa.

Como puntos positivos hay que destacar los siguientes:

- La alta participación que ha habido en el grupo que se ha implicado de lleno en el trabajo.
- Han mostrado gran interés y entusiasmo en la realización de esta experiencia.
- Han conseguido diferenciar perfectamente entre nutrición y alimentación así como entre nutriente y alimento.
- Se ha trabajado el uso de diferentes unidades de medida y cantidades proporcionales, de esta forma se han familiarizado con estos cálculos matemáticos.
- El manejo de diferentes fuentes de información así como de libros de cocina.
- Hemos conseguido que se acostumbren a interpretar datos contenidos en las tablas de nutrientes, siguiendo los criterios necesario para la elaboración de una dieta.
- Han aprendido a calcular las calorías y proporción de principios inmediatos que nos aporta la comida.
- Han trabajado en grupo haciendo un reparto de tareas
- Han conocido otra faceta más del Quijote: la alimentación. Comprobando cómo las costumbres alimenticias varían de una época a otra de la historia, así como de unas regiones a otras.
- Han buscado información sobre distintas recetas de la zona y de la época que de alguna u otra forma están relacionadas con el Quijote.
- Han realizado un estudio nutricional completo tomando como base un menú diseñado por ellos, cumpliendo las normas nutricionales básicas y tomando



como base los platos típicos obtenidos de las recetas del punto anterior. Este trabajo nos ha permitido familiarizar a los alumnos con el uso de tablas nutricionales, gráficos, unidades de medidas y uso de la proporcionalidad.

- Han estudiado de forma comparativa la nutrición de la época y la actual, comprobando si la dieta seguida por Don Quijote es o no adecuada.
- Se han familiarizado y buscado el significado de diversos términos que hasta ahora eran desconocidos para ellos y que aparecen en los fragmentos leídos.
- Por último han cocinado, se ha dividido el grupo de clase en pequeños grupos de 6 personas y cada uno de ellos ha elegido una de las recetas propuestas en el cuadernillo (**anexo 2**) para posteriormente proceder a su elaboración.

Sobre todo esto hay que destacar que nuestros alumnos han aprendido de una forma práctica (cocinando) y divertida, conceptos relacionados con la nutrición. Debemos pues valorar la experiencia de forma muy positiva, agradable y divertida, aunque después de haber cocinado, ninguno quisiera probar la comida.



CONCLUSIONES DE ESTE TRABAJO

Este tipo de experiencias son muy aconsejables tanto para el profesorado como para los alumnos, hay una mayor interconexión entre ambos y generalmente los alumnos se encuentran más atraídos. Serían destacables las siguientes conclusiones:

- 1) Los alumnos han afianzado conceptos anteriores además de haber adquirido otros nuevos de una forma fácil.
- 2) Han comprobado la utilidad de la "teoría", de una forma práctica.
- 3) Las clases han resultado más amenas.

- 4) Se ha salido del encasillamiento que suponen las diversas asignaturas para tratar un mismo tema desde diversos aspectos de una forma interdisciplinar y coordinada con otras asignaturas (matemáticas, lengua, ciencias sociales, etc). Este trabajo interdisciplinar nos ha enriquecido a todos.
- 5) Se ha comenzado a romper con algunos estereotipos existentes en cuanto al reparto de tareas.
- 6) Hemos intentado hacerlos consumidores responsables.

En resumen podemos decir que este tipo de trabajo requiere un mayor esfuerzo por parte del profesorado sin embargo suelen ser gratificantes por que los resultados suelen ser positivos.

ANEXO 1

"En un lugar de la Mancha, de cuyo nombre no quiero acordarme, no ha mucho tiempo que vivía un hidalgo de los de lanza en astillero adarga antigua, rocín flaco y galgo corredor. Una olla de algo más vaca que carnero, salpicón las más noches, duelos y quebrantos los sábados, lentejas los viernes, y algún palomino de añadidura los domingos, consumían las tres partes de su hacienda."...



"Hizo Sancho lo que su señor le mandaba, y poniendo la silla a Rocinante y la albarda al rucio, subieron los dos, y .paso ante paso se fueron entrando por la enramada. Lo primero que se le ofreció a la vista de Sancho fue, espetado en un asador de un olmo entero, un entero novillo, y en el fuego donde se había de asar ardía un mediano monte de leña, y seis ollas que alrededor de la hoguera estaban, no se habían hecho en la común turquesa de las demás ollas, porque eran seis medias tinajas, que cada una

cabía un rastro de carne: así embebían y encerraban en sí carneros enteros, sin echarse de ver, como si fueran palominos; las liebres, ya sin pellejo, y las gallinas sin pluma, que estaban colgadas por los árboles para sepultarlas en las ollas, no tenían número; los pájaros y caza de diversos géneros eran infinitos, colgados de los árboles para que el aire los enfriase. Contó Sancho más de sesenta zaques de más de dos arrobas cada uno, y todos llenos, según después pareció, de generosos vinos; así había rimeros de pan blanquísimo, como los suele haber de montones de trigo en las eras; los quesos, puestos como ladrillos enrejados, formaban una muralla, y dos calderas de aceite, mayores que las de un tinte, servían de freír cosas de masa, que con dos valientes palas las sacaban fritas y las zambullían en otra caldera de preparada miel, que allí junto estaba. Los cocineros y cocineras pasaban de cincuenta, todos limpios, todos diligentes y todos contentos. En el dilatado vientre del novillo estaban doce tiernos y pequeños lechones, que, cosidos por encima, servían de darle sabor y enternecerle. Las especias de diversas suertes no parecía haberlas comprado por libras, sino por arrobas, y todas estaban de manifiesto en una grande arca. Finalmente, el aparato de la boda era rústico; pero tan abundante, que podía sustentar a un ejército.

Todo lo miraba Sancho Panza y todo lo contemplaba, y de todo se aficionaba. Primero le cautivaron y rindieron el deseo las ollas, de quien él tomara de bonísima gana un mediano puchero; luego le aficionaron la voluntad los zaques; y últimamente las frutas de sartén, si es que se podían llamar sartenes las tan orondas calderas; y así, sin poderlo sufrir ni ser en su mano hacer otra cosa, se llegó a uno de los solícitos cocineros, y con cortesés y hambrientas razones, le rogó le dejase mojar un mendrugo de pan en una de aquellas ollas:

A lo que el cocinero le respondió:

—Hermano, este día no es de aquellos sobre quien tiene jurisdicción la hambre, merced al rico Camacho. Apeaos y mirad si hay por ahí un cucharón, y espumad una gallina o dos y buen provecho os hagan. —No veo ninguno, respondió Sancho. —Esperad, dijo el cocinero, ipecador de mí, y qué melindroso y para poco debéis de ser!

Y diciendo esto, asió de un caldero, y encajándole en una de las medias tinajas sacó en él tres gallinas y dos gansos, y dijo a Sancho: —Comed, amigo y desayunaos con esta espuma, en tanto que se llega la hora del yantar. —No tengo en qué echarle, respondió Sancho. —Pues llevaos, dijo el cocinero, la cuchara y todo, que la riqueza y el contento de Camacho todo lo suple"...

..."y lo principal que hago es asistir a sus comidas y cenas, y a dejarle comer de lo que me parece que le conviene, y a quitarle lo que imagino que le ha de hacer daño y ser nocivo al estómago; y así mandé quitar el plato de la fruta por ser demasiadamente húmeda, y el plato del otro manjar también le mandé quitar por ser demasiadamente caliente y tener muchas especies, que acrecientan la sed; y el que mucho bebe, mata y consume el húmedo radical donde consiste la vida. —Desa manera aquel plato de perdices que están allí asadas, y a mi parecer bien sazonadas, no me harán algún daño. A lo que el médico respondió: —Esas no comerá el señor gobernador en tanto que yo tuviere vida. —Pues, ¿por qué?, dijo Sancho. Y el médico respondió: —Porque nuestro maestro Hipócrates, norte y luz de la medicina, en un aforismo suyo dice: Omnis saturatio mala, perdicis autem pessima. Quiere decir: Toda hartazgo es mala; pero la de las perdices, malísima.—Si eso es así, dijo Sancho, vea el señor doctor de cuantos manjares hay en esta mesa,

cuál me hará más provecho y cuál menos daño, y déjeme comer del, sin que me le apalee, porque por vida del gobernador, y así Dios me le deje gozar, que me muero de hambre, y el negarme la comida, aunque le pese al señor doctor, y él más que diga, antes será quitarme la vida que aumentármela. —Vuesa merced tiene razón, señor gobernador, respondió el médico, y así es mi parecer que vuesa merced no coma de aquellos conejos guisados que allí están, porque es manjar peliagudo. De aquella ternera, si no fuera asada y en adobo aun se pudiera probar, pero no hay para qué. Y Sancho dijo: —Aquel platonazo que está más adelante vahando, me parece que es olla podrida, que por la diversidad de cosas que en las tales ollas podridas hay, no podré dejar de topar con alguna que me sea de gusto y de provecho. —Absit, dijo el médico, vaya lejos de nosotros tan mal pensamiento: no hay cosa en el mundo de peor mantenimiento que una olla podrida. Allá las ollas podridas para los canónigos, o para los rectores de colegios, o para las bodas labradorescas, y déjennos libres las mesas de los gobernadores, donde ha de asistir todo primor y toda atildadura; y la razón es, porque siempre y adquiera y de quienquiera, son más estimadas las medicinas simples que las compuestas, porque en las simples no se puede errar, y en las compuestas sí, alterando la cantidad de las cosas de que son compuestas; más lo que yo sé que ha de comer el señor gobernador ahora para conservar su salud y corroborarla, es un ciento de cañutillos de suplicaciones, y unas tajadicas sutiles de carne de membrillo, que le asienten el estómago y le ayuden a la digestión...”

“...Con esto quedó contento el gobernador, y esperaba con grande ansia llegase la noche y la hora de cenar; y aunque el tiempo, al parecer suyo, se estaba quedo sin moverse de un lugar, todavía se llegó, por él tanto deseado, donde le dieron de cenar un salpicón de vaca con cebolla y unas manos cocidas de ternera, algo entrada en días. Entregóse en todo con más gusto que si le hubieran dado francolines de Milán, faisanes de Roma, ternera de Sorrento, perdices de Morón o gansos de Lavajos; y entre la cena, volviéndose al doctor, le dijo: —Mirad, señor doctor, de aquí adelante no os curéis de darme a comer cosas regaladas, ni manjares exquisitos, porque será sacar a mi estómago de sus quicios, el cual está acostumbrado a cabra, a vaca, a tocino, a cecina, a nabos y a cebollas, y si acaso le dan otros manjares de palacio, los recibe con melindre y algunas veces con asco. Lo que el maestresala puede hacer es traerme estas que llaman ollas podridas, que mientras más podridas son mejor huele, y en ellas puede embaular y encerrar todo lo que él quisiere, como sea de comer, que yo se lo agradeceré y se lo pagaré algún día; y no se burle nadie conmigo, porque, o somos o no somos: vivamos todos y comamos en buena paz y compañía, pues cuando Dios amanece, para todos amanece...”

“...Arrojaron los bordones, quitáronse las mucetas o esclavinas, y quedaron en pelota, y toda ellos eran mozos y muy gentiles hombres, excepto Ricote, que ya era hombre entrado en años. Todos traían alforjas, y todas, según pareció, venían bien proveídas, a lo menos de cosas incitativas y que llaman a la sed de dos leguas. Tendiéronse en el suelo, y haciendo manteles de las yerbas, pusieron sobre ellas pan, sal, cuchillos, nueces, rajas de queso, huesos mondos de jamón, que si no se dejaban mascar, no defendían el ser chupados. Pusieron asimismo un manjar negro, que dicen que se llama cabial, y es hecho de huevos de pescados, gran despertador de la colambre. No faltaron aceitunas, aunque secas y sin adobo alguno, pero sabrosas y entretenidas; pero lo que más campeó en el campo de aquel banquete fueron seis botas de vino que cada uno sacó la suya de su alforja...”



“...” Respondió el huésped que no tenía pollos, porque los milanos los tenían asolados. —Pues mande el señor huésped, dijo Sancho, asar una polla que sea tierna. —iPolla, mi padre!, respondió el huésped; en verdad, en verdad, que envié ayer a la ciudad a vender más de cincuenta, pero fuera de pollas pida vuesa merced lo que quisiere. —Desa manera, dijo Sancho, no faltará ternera o cabrito. —En casa, por hora, respondió el huésped, no lo hay, porque se ha acabado; pero la semana que viene lo habrá de sobra. —Medrados estamos con eso, respondió Sancho; yo pondré que vienen a resumirse todas estas faltas en las sobras que debe de haber de tocino y huevos. —iPor Dios, respondió el huésped,

que es gentil relente el que mi huésped tiene! Pues hele dicho que ni tengo pollas ni gallinas, ¿y quiere que tenga huevos? Discurra si quiere por otras delicadezas, y déjese de pedir gallinas. —Resolvámonos, cuerpo de mí, dijo Sancho, y dígame finalmente lo que tiene y déjese de discurrimientos. —Señor huésped, dijo el ventero, lo que real y verdaderamente tengo son dos uñas de vaca, que parecen manos de ternera, o dos

manos de ternera que parecen uñas de vaca; están cocidas con sus garbanzos, cebollas y tocino, y la hora de ahora están diciendo: «cómeme, cómeme». —Por más las marco desde aquí, dijo Sancho, y nadie las toque; que yo las pagaré mejor que otro, porque para mí ninguna otra cosa pudiera esperar de más gusto y no se me daría nada que fuesen manos como fuesen uñas...”

ANEXO 2.- Algunas recetas quijotescas (taller de cocina).

Estudiamos algunas recetas de la comida típica de esta región, hemos seleccionado solo unas pocas. Todas las cantidades están tomadas en base a una comida para cuatro personas.

Receta I: Migas Manchegas

1 barra de pan moreno del día anterior	100 gr. de jamón
100 gr. de chorizo	100 gr. de tocino entreverado
4 pimientos rojos secos	Aceite
3 dientes de ajo	1 cucharada de pimentón
Sal	100 gr de sardinas, uvas o pimientos verdes

En una sartén con aceite suficiente para que no se peguen las migas, se fríen los dientes de ajo. Se apartan una vez que estén dorados y se reservan.

En la grasa que queda se pone el jamón, el chorizo y el tocino, cortado en cuadros pequeños y sin piel. Una vez sofritos, se agregan los dientes de ajo y el pimentón y se moja todo ello con un vaso de agua. A continuación se agrega el pan, removiendo bien para que las migas se empapen del líquido. Se añade la sal a gusto. Cuando esté seco, se aparta y se sirve caliente.

En algunas zonas se combina con sardinas fritas y pimiento verde, o bien con pimientos rojos secos previamente fritos y con uvas blancas.

Receta II: Asadillo

1 Kg. De pimientos rojos	3 tomates
2 dientes de ajo	Cominos

Una vez asados los pimientos rojos, se pican en trozos no muy pequeños. Después de que los ajos y los tomates se han frito, se añaden a los pimientos y se fríen un poco más. Se ponen en una fuente y se añade aceite crudo de oliva y el jugo que soltaron los pimientos al asarlos. Consumir frío.

Receta III: Tiznao

1 Kg de cebollas	½ Kg de pimientos rojos secos
2 tomates	1 cabeza de ajos
½ Kg de bacalao	Aceite de oliva
Pimentón	

Lo primero es asar la cebolla, el pimiento, el tomate y los ajos. Se desala el bacalao y se desmenuza antes de meterlo en el horno a tostar. Cuando está asado, se limpia de piel y se pone en una olla de barro. Se mezcla con el aceite y pimentón y un poco de agua caliente, añadiéndolo todo a la olla, que se cuece unos cinco minutos. Una vez hecho esto, se retira y se añade el bacalao tostado antes de que termine de cocer.

Receta IV: pisto manchego

250 g de pimientos tiernos.	250 g de calabacines.
250 g de tomates maduros.	3 dientes de ajo.
150 g de cebollas.	Aceite.
Sal .	

Corta los pimientos y calabacines a trozos pequeños. Pela los tomates, quítales las semillas y tritúralos. Pela y pica las cebollas y los dientes de ajo. Dora la cebolla y los ajos en una cazuela plana, con aceite hirviendo. A los dos minutos, y siempre a fuego lento, añadir los pimientos, los calabacines y los tomates. Sazonar, tapar la cazuela y dejarla a fuego lento hasta que todos los ingredientes estén en su punto.

Receta V: sopa de ajo

300 g de pan de barra	4 huevos
3 cabezas de ajo	1 litro y medio de agua
Azafrán	Pimienta molida
Aceite	Sal

Corta el pan en rebanadas. Raspa un poco las cabezas de ajo con un cuchillo. Tuesta las rodajas de pan en una fuente para horno. Rehoga un momento las cabezas de ajo enteras y el azafrán en cazuela de barro con aceite hirviendo y echar el agua tibia.

Cuando inicie la ebullición, añade el pan tostado y deja a fuego medio 30 minutos. Salpimenta. Retira la cazuela del fuego y añade los huevos, cascándolos de uno en uno. Tapa la cazuela y deja reposar la sopa unos minutos.

Receta VI: gachas

2 chorizos picados.
2 dientes de ajo.
Aceite.

2 trozos de panceta.
Harina.
Sal

Fríe en una sartén el chorizo, la panceta, y los ajos. Echa la harina en aceite caliente y luego el agua, hasta que quede como una bechamel. Evitar que se formen grumos. Rectifica de sal. Incorpora los tropezones. Sirve recién hecho muy caliente.

Receta VII: Olla podrida

250 g de carne de pecho de vaca.
100 g de jamón magro.
1 pie de cerdo.
100 g de zanahoria.
100 g de puerros.
1 repollo.
200 g de patatas.
1 cabeza de ajos.
1 gallina.
Aceite.
Sal

250 g de espalda de carnero.
1 oreja.
200 g de chorizo.
100 g de rabo de cerdo.
100 g de nabos.
1 lechuga.
100 g de garbanzos remojados.
1 ramillete de hierbas aromáticas.
1 pichón.
Pimienta.

Poner en una olla grande, con tapa, todas las carnes excepto la gallina, el pichón y el chorizo. Cubrir con agua fría, salpimentar y dejar cocer a fuego normal. Espumar de vez en cuando y añadir el ajo, el ramillete de hierbas y los garbanzos. Seguir la cocción unas 2 horas. Pela las hortalizas y córtalas en trozos pequeños. Pela las patas y córtalas en trozos irregulares. Dora en aceite, la gallina vaciada y limpia, el pichón y el chorizo, agrega a la olla al cabo de 2 horas de cocción, y deja cocer a fuego normal unos 40 minutos más. Incorpora los vegetales, excepto las patatas, que se echarán 20 minutos antes de acabar la cocción.

Dejar la olla a fuego normal durante 2 horas más. Retirar las viandas que estén demasiado cocidas, para que no se deshagan, dejándolas con un poco de caldo, y añadiéndolas a la olla justo en el momento de retirarla definitivamente del fuego. Escurre el caldo y resérvalo para servirlo como sopa, con unas rebanadas de pan, arroz o fideos. Servir poniendo las carnes en una fuente, las verduras en otra y la sopa en una sopera.

SUMMARY

Students of third level of secondary school (14-15 year old) have been working with "El Quijote" as material of nutritional studies. In one part of the course, they have developed a unit of this masterpiece by Miguel de Cervantes. We have used sections of this novel that are related to different dishes of "La Mancha", a region of Spain, where the main part of the novel takes place. The recipes of these dishes have been searched in different sources such as cookbooks or internet. The aim was to make a nutritional study of these dishes. At the same time the students have proposed different menus, based on these dishes, with the objective of achieving the nutritional equilibrium. During this experience we have focused on the relation of different knowledge branches: social sciences, mathematics, linguistics and physical education. Finally some of these recipes have been cooked.

Key words: *nutrition; dietetic; Quijote; recipes; table of nutritional contents.*