

SOMOS LO QUE COMEMOS

Ficha didáctica · ELE B1–B2



1. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Secuencia didáctica basada en una **simulación comunicativa en contexto real**.

Los estudiantes, en el contexto de un restaurante, deben **negociar y acordar un menú común** a partir de una carta cerrada, teniendo en cuenta diferentes dietas, restricciones e incluso actitudes frente a la alimentación.

La actividad prioriza:

- interacción real
- conflicto comunicativo
- toma de decisiones

2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Reflexionar sobre hábitos alimentarios
- Comprender la dimensión cultural de la comida
- Expresar preferencias y restricciones
- Negociar y llegar a acuerdos
- Utilizar lenguaje funcional en contexto real

3. NIVEL Y PERFIL

- Nivel: B1–B2
- Perfil: jóvenes y adultos
- Contexto: ELE general / programas culturales

4. TEMPORALIZACIÓN

1 sesión de 90 minutos

5. ENFOQUE METODOLÓGICO

- Enfoque comunicativo
- Aprendizaje basado en tareas
- Interacción centrada en el alumno
- Simulación de situación real

 Progresión:

experiencia personal → reflexión → input → interacción → negociación



✿ 6. DESARROLLO DE LA SESIÓN

◆ FASE 1 — ACTIVACIÓN (10 min)

✿ *Aperitivo como contexto cultural*

Breve texto sobre el aperitivo en España.

👉 Objetivo:

- introducir tema
- activar dimensión cultural

Mini preguntas:

- ¿Existe algo parecido en tu país?
- ¿Es más social o gastronómico?

El aperitivo: El gancho cultural para abrir el apetito

El aperitivo es un momento social previo a la comida principal, típico de los fines de semana (vermú, cerveza, vino + acompañamiento ligero). No es exactamente lo mismo que 'ir de tapas'.



El Modelo Centro (ej. Madrid)

- Breve e informal.
- El foco principal está en la bebida.
- Acompañamiento pequeño (patatas fritas, aceitunas).
- No sustituye a la comida.



El Modelo Norte/Sur (ej. País Vasco, Andalucía)

- Ligado a la cultura del pintxo/tapa.
- La comida tiene el mismo o mayor protagonismo.
- Puede llegar a sustituir a la comida principal.

◆ FASE 2 — IMPLICACIÓN PERSONAL (10 min)

✿ *Hábitos reales antes de las dietas*

En parejas:

- ¿Qué te gusta comer?
- ¿Hay algo que no comes? ¿Por qué?
- ¿Comes siempre igual o cambias?
- ¿La comida es importante para ti?

👉 Cierre clave:

“¿Sería fácil comer con alguien muy diferente a ti?”

◆ FASE 3 — AMPLIACIÓN (15–20 min)

📌 *Dietas actuales*

Grupos → cada grupo analiza una dieta:

- vegana
- vegetariana
- keto
- real food
- sostenible
- paleo

👉 Tareas:

- qué comen
- por qué
- para quién

-Mini presentación

◆ FASE 4 — INTERACCIÓN (30 min)

📌 *Simulación: restaurante*

Situación:

👉 Los estudiantes están en un restaurante

Reciben:

- una tarjeta de rol (dieta + actitud)
- una carta de restaurante

Reglas:

- no pueden enseñar su tarjeta
- deben defender su postura

🎯 Objetivo:

elegir un menú común (entrante + principal + postre)

🔥 **Regla clave:** si un estudiante no puede comer, el menú no es válido

⚠️ **Instrucción clave:** no ceder al principio. Defiende tu posición



◆ FASE 5 — PRODUCCIÓN (15–20 min)

📌 Presentación final:

- menú elegido
- justificación

◆ FASE 6 — CIERRE (5 min)

Reflexión:

- ¿Ha sido fácil llegar a un acuerdo?
- ¿Qué ha sido más difícil?

👤 7. LENGUAJE CLAVE

Herramientas de sala: Lenguaje funcional para la negociación

 Expresar Restricciones (Límites) • "No puedo comer..." • "Soy intolerante a..." • "Mi dieta excluye completamente..."	 Expresar Preferencias (Deseos) • "Prefiero..." • "Me gustaría..." • "Me inclino más por..."	 Estrategias de Negociación (Acuerdos) • "¿Y si hacemos...?" • "Podemos adaptar este plato si..." • "Esto no me sirve, pero..." • "No estoy de acuerdo con..."
---	---	---

👁️ 8. OBSERVACIÓN DEL PROFESOR

- participación equilibrada
- estrategias de negociación
- gestión del conflicto
- uso de lenguaje

⚠️ 9. POSIBLES DIFICULTADES

- ✗ Grupo bloqueado
👉 dar 2 frases modelo
- ✗ Acuerdo demasiado rápido
👉 añadir restricción extra
- ✗ Poca participación
👉 asignar turnos

La cata final: Criterios de observación y éxito



Pregunta de Cierre (Fase 6):

"¿Ha sido fácil llegar a un acuerdo? ¿Qué estrategia de negociación ha sido la más efectiva?"

MATERIAL ADICIONAL

1. Breve texto sobre el aperitivo en España

🍷 El aperitivo en España

En España, el aperitivo es mucho más que algo para abrir el apetito. Es un momento social que suele tener lugar antes de la comida, especialmente los fines de semana. Se toma una bebida —como vermú, cerveza o vino— acompañada de algo ligero: aceitunas, patatas fritas o unas tapas compartidas.

Sin embargo, no es igual en todo el país. En ciudades como Madrid o Barcelona, el aperitivo suele ser más informal y breve, centrado en la bebida y un pequeño acompañamiento. En cambio, en regiones como Andalucía o el País Vasco, este momento se mezcla con la cultura de las tapas o los pintxos, donde la comida tiene más protagonismo y puede llegar a sustituir a la comida principal.

Conviene distinguir entre aperitivo y tapas. El aperitivo es el momento social, la costumbre antes del almuerzo; las tapas son los platos o pequeñas porciones de comida. En muchos casos coinciden, pero no significan exactamente lo mismo.

2. Dietas

Matriz nutricional: El panorama de las dietas actuales

	✅ Permite	❌ Excluye	💡 Motivación
Vegana	Verduras, legumbres, cereales	Animales, lácteos, huevos, miel	Ética, medioambiente
Vegetariana	Base vegetal, huevos, lácteos	Carne, pescado	Flexibilidad sin carne
Flexitariana	Base vegetal, carne/pescado ocasional	Ninguna prohibición estricta	Adaptabilidad personal
Keto (Cetogénica)	Grasas, proteínas, carne, huevos	Carbohidratos, pan, azúcar	Cambio metabólico
Real Food	Comida fresca, natural	Ultraprocesados, aditivos	Calidad del producto
Sostenible	Local, temporada	Importados, alto impacto ecológico	Consumo consciente
Paleo	Carne, pescado, verduras	Cereales, lácteos, procesados	Retorno a lo "original"

🚫 **Intolerancias y Alergias (No son dietas):** Sin gluten (evita trigo), Sin lactosa (evita derivados lácteos), Alergias (peligro médico).

3. Roles

1- Basados en dietas e intolerancias

Los comensales: Perfiles de actitud y restricción

 Vegano Estricto Rechaza todo producto animal. Defiende sus valores.	 Sin Gluten Evita contaminación cruzada. Pregunta siempre por ingredientes.
 Saludable Radical Evita fritos, azúcar y alcohol. Muy exigente.	 Omnívoro Crítico Come de todo. Critica dietas restrictivas. Le molesta adaptarse.
 Foodie Exigente Busca alta calidad. No acepta platos simples.	 Sostenible Exige comida local/ecológica. Evita carne industrial.
 Intolerante a la Lactosa Evita lácteos estrictamente. Pregunta siempre.	 Indeciso No tiene preferencias. Cambia de opinión constantemente.
 Tradicional Prefiere comida típica. Desconfía de "modernidades".	 Alergias Múltiples Necesita seguridad total. Nivel de ansiedad alto por los ingredientes.

2- Opción ampliada en formato ficha

Roles de los Estudiantes: Fichas Recortables

1) El Vegetariano Estricto: Sin carne ni pescado. Defiende opciones vegetales. 	2) El Vegano Estricto: Sin productos animales. Examos, tofu y frutas. 	8) El Tradicional: Prefiere comida casera española. Sin gluten. 	12) El Gourmet: Alto en proteínas, Busca ingredientes de alta calidad. 
3) El Comensal Quisquilloso: No le gusta casi nada. Pide cambios constantes. 	5) El Alérgico a Frutos Secos: Evita nueces, almendras, etc. 	11) El Intolerante a la Lactosa: Sin lácteos. 	14) El Ecológico: Prefiere productos orgánicos y locales. 
4) El Tacafío: Busca la opción más barata. Evita platos caros. 	9) El Aventurero Culinario: Quiere probar lo más exótico. Aburrido de lo tradicional. 	15) El Comedor de Pescado: Solo come pescado y marisco. 	16) El Fiestero: Le gusta compartir platos y bebidas. 

Recorta y reparte una ficha por estudiante para la simulación.

4. Modelo de menú en restaurante

Carta del Restaurante “Mesa Compartida”

El campo de juego de la simulación. Elegir: 1 Entrante + 1 Principal + 1 Postre.

🥗 ENTRANTES

Ensalada de quinoa y verduras
(🌱 vegano · 🚫 sin gluten)

Hummus con pan de pita
(🌱 vegano · ⚠️ contiene gluten)

Tabla de quesos artesanos
(🌿 vegetariano · ⚠️ lactosa)

🍝 PLATOS PRINCIPALES

Pasta fresca con verduras
(🌿 vegetariano · ⚠️ gluten)

Pollo a la plancha con arroz
(🍚 sin gluten)

Salmón al horno con verduras
(🐟 sin gluten)

Hamburguesa vegana con pan
(🌱 vegano · ⚠️ gluten)

🥩 OPCIONES PROTEICAS

Entrecot de ternera
(🥩 sin restricciones)

Huevos con verduras salteadas
(🌿 vegetariano)

🍰 POSTRES

Fruta fresca de temporada
(🌱 vegano · 🚫 sin gluten)

Tarta de chocolate
(🍫 gluten + lactosa)

5. Puntos clave



REGLA DE ORO

“Todos deben poder comer.”



POR QUÉ ESTE MENÚ ES EL ADECUADO

No es neutro:

- ✓ hay opciones compatibles
- ✓ pero no todo encaja
- ✓ obliga a negociar

🧠 EJEMPLOS DE CONFLICTO

- vegano vs entrecot
- sin gluten vs pasta
- intolerante lactosa vs queso
- sostenible vs salmón/importado

🚀 USO EN CLASE: “Elegid un menú: platos para compartir + principal + postre.”

6. Infografía

Guía de Clase: Somos lo que Comemos (Nivel B1-B2)

El Proceso de la Sesión (Fases 1-6)

De la Reflexión a la Acción

Progresión desde la experiencia personal y el análisis de dietas hasta la simulación final.

Fase Crítica: La Simulación

30 minutos de interacción donde los alumnos defienden su rol sin revelar su tarjeta.

Cierre y Reflexión

Evaluación de la dificultad de llegar a acuerdos y de la viabilidad del menú.

Ejemplos de Dietas

Vegana	Keto	Real Food
Qué incluye: ✓ Vegetales	Qué incluye: ✓ Grasas y proteínas	Qué incluye: ✓ Comida fresca
Qué evita: ✗ Todo origen animal	Qué evita: ✗ Carbohidratos y azúcar	Qué evita: ✗ Ultraprocesados

Reglas y Herramientas del Conflicto

La Regla de Oro

Si un solo estudiante no puede comer lo acordado, el menú no es válido.

Perfiles en Tensión

Cruce de intereses entre veganos, celíacos, "foodies" exigentes y omnívoros críticos.

Lenguaje de Negociación

Uso de frases clave como "¿Y si hacemos...?" o "Esto no me sirve".

NotebookLM