

Alimentación saludable

Caderno do alumnado



Alimentación saludable

Caderno do alumnado



PROGRAMA PERSEO

MINISTERIO DE SANIDADE E CONSUMO / AXENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDADE ALIMENTARIA E NUTRICIÓN

MINISTERIO DE EDUCACIÓN E CIENCIA / CENTRO DE INVESTIGACIÓN E DOCUMENTACIÓN EDUCATIVA

GRUPO DE TRABAJO: Javier Aranceta Bartrina, Carmen Pérez Rodrigo, Margarita Serra Alías, Inge Iraeta Aranbarri, Alejandra Bellido López-Para, Ane Barinagarementeria Balentziaga.

COORDINACIÓN CIENTÍFICA: Javier Aranceta Bartrina.

COORDINACIÓN TÉCNICA: Jesús Campos Amado, Vicente Calderón Pascual, Elena González Briones, Alejandro García Cuadra, José Pérez Iruela, Valentín Gavidia Catalán.

COORDINACIÓN EDITORIAL E ILUSTRACIONES: IM&C, S.A.



Material didáctico avalado pola Sociedade Española de Nutrición Comunitaria (SENC).

Coa colaboración da Unidade de Nutrición Comunitaria do Excmo. Concello de Bilbao.



AGRADECIMENTOS

Comisión Xestora do Programa Perseo		Equipo de Expertos do Programa Perseo	
Félix Lobo	Juana del Carmen Alonso Matos	Jesús Campos Amado	Valentín Gavidia Catalán
José Pérez Iruela	José María Martín Aceves	Vicente Calderón Pascual	Inmaculada Gil Canalda
Jesús Muñoz Bellerín	Rafael Leal Salazar	Juan Manuel Ballesteros Arribas	Mª Luisa López Díaz-Ufano
José Díaz-Flores Estévez	Ricardo Pérez Sánchez	Elena González Briones	Begoña Merino Merino
Guillermo Doménech Muñiz	Juan Carlos Porrúa Pardal	Alejandro García Cuadra	Susana Monereo Mejías
Sara Pupato Ferrari	Juan José Murillo Ramos	Jesús Cerdán Victoria	Rosa María Nieto Poyato
Eulalio Ruiz Muñoz	María Dolores Torres Chacón	Javier Aranceta Bartrina	Lucrecia Suárez Cortina
Manuel Amigo Quintana	Dolores Abelló Planas	Carmen Pérez Rodrigo	Fernando Rodríguez Artalejo
José Joaquín Gutiérrez García	Luis Carbonel Pintanel	Rosa Calvo Sagardoy	Gregorio Varela Moreiras
Natalia Gutiérrez Luna	Miguel Ángel Bonet Granizo	Ángeles Castro Masó	Óscar Luis Veiga Núñez



MINISTERIO DE SANIDADE E CONSUMO
AXENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDADE ALIMENTARIA E NUTRICIÓN
Subdirección Xeral de Coordinación Científica

MINISTERIO DE EDUCACIÓN E CIENCIA
SECRETARÍA XERAL DE EDUCACIÓN
Centro de Investigación e Documentación Educativa

EDITA
© MINISTERIO DE SANIDADE E CONSUMO
Axencia Española de Seguridade Alimentaria e Nutrición
Subdirección Xeral de Coordinación Científica

N.I.P.O.: 355-07-17-7

ISBN: 978-84-690-9529-4

DEPÓSITO LEGAL: M-52693-2007

Programa piloto Perseo.

Promovido pola Axencia Española de Seguridade Alimentaria e Nutrición do Ministerio de Sanidade e Consumo e o Centro de Investigación e Documentación Educativa do Ministerio de Educación e Ciencia.

Coa colaboración e participación das Comunidades Autónomas de Andalucía, Canarias, Castela e León, Extremadura, Galicia, e Murcia e as Direccións Territoriais e Provinciais dos Ministerios de Sanidade e Consumo (INGESA) e de Educación e Ciencia de Ceuta e de Melilla.

Financiado polo Ministerio de Sanidade e Consumo.

1	Dieta saludable: variedad e equilibrio	Páx. 5
2	Actividade física, sedentarismo e peso corporal	Páx. 13
3	Un almuerzo saludable	Páx. 19
4	Comer algo á media mañá e na merenda	Páx. 22
5	Unha comida equilibrada	Páx. 26
6	A cea	Páx. 32
7	Comer e beber entre horas	Páx. 39
8	As froitas e as verduras	Páx. 42
9	Os snacks salgados e as lambonadas	Páx. 49
10	A alimentación e o deporte	Páx. 54

¿Nutriente ou alimento?



Para poder medrar e sentirnos ben cómprenos comer alimentos de diferentes familias. Cada familia de alimentos ofrece “nutrientes” que teñen distintas funcións. Ao noso corpo cómprenlles.

Alimentos que serven para obter ENERXÍA: Alimentos enerxéticos.

Teñen unha función semellante á gasolina que pomos no coche para que funcione.

Hai dúas familias de alimentos que serven para esta función:

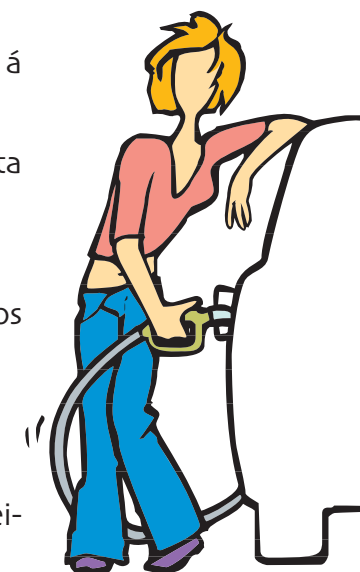
Famila do azucre, os cereais e as patacas:

A esta familia pertencen: o pan, a pasta, como os macarróns, o arroz, as patacas...

Tamén o azucre e os doces.

Familia dos aceites e as graxas:

A esta familia pertencen o aceite de oliva, a manteiga, a margarina..., o touciño entrefrebado...



Debuxa neste espazo alimentos que nos serven para obter enerxía.

Alimentos que sirven para CONSTRUIR o noso corpo e para MEDRAR.

Ofrecen “nutrientes” que funcionan coma os ladrillos para construír unha casa. Teñen sobre todo proteínas e tamén calcio.

Son a familia de **alimentos con función plástica**. A esta familia pertencen:

As carnes: filete de vitela, polo, peituga de pavo, raxo, costeletas de aña...

Os peixes: pescada, sardiñas, bonito, linguado, troita, salmón...

Os ovos.

O leite e os alimentos que se fan co leite: queixo, iogur, leite callado...

Tamén os **legumes:** alubias, garavanzos, lentellas...



Debuxa neste espazo alimentos que nos serven para pór o noso corpo a punto.

¿Todos os alimentos son iguais?

Procura fotografías ou debuxos de distintos alimentos.

Pensa a que familia pertencen segundo o “nutriente” que conteñen en maior cantidade. Recórtaos e pégaos cada un co seu grupo.

Alimentos que dan ENERXÍA.

Alimentos que serven para MEDRAR.

Alimentos REGULADORES.

Alimentos que serven para pór o noso corpo a punto.

Achegan principalmente vitaminas e minerais. Son a familia de alimentos reguladores. Son moi importantes para que todo funcione correctamente.

A este grupo pertencen:

As froitas: mazá, pera, mandarina, morodos, piña, plátano, uvas...

As verduras e hortalizas: leituga, tomate, cogombro, pemento, espárragos, espinacas, xudías verdes...

Unha dieta saudable

¿Que é para ti unha dieta saudable?

.....

.....

.....

.....

.....

Alimentos preferidos

Escribe os nomes de alimentos de diferentes familias. ¿Gústanche? ¿Adoitas comelos?

Indica se che gustan ou non con estas claves:

Gústame moito ★★★

Gústame ★★

Gústame, mais non o como ★

Non me gusta, mais cómo ■

Non me gusta e non o como ●



ALIMENTOS
ENERXÉTICOS

ALIMENTOS
PLÁSTICOS

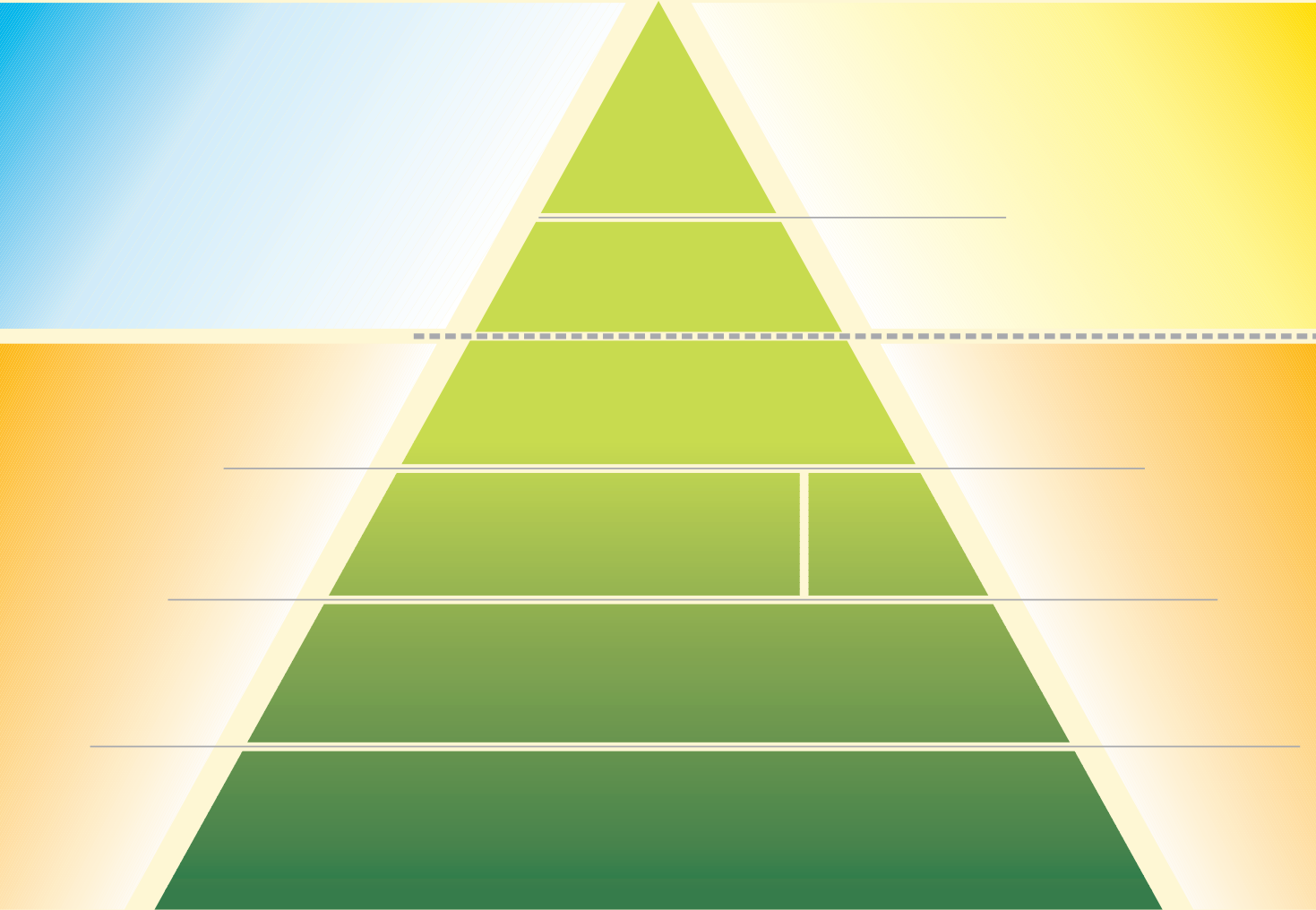
ALIMENTOS
REGULADORES

.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

A miña pirámide particular

Colorea e recorta os alimentos para os pegar sobre a PIRÁMIDE da seguinte páxina.





¡Colouse un intruso!

Busca en cada columna o alimento que non está no seu sitio porque non pertence a esa familia:

Leite ☐	Carne ☐	Acelgas ☐	Pan ☐
logur ☐	Pan ☐	Cenouras ☐	Cereais ☐
Leite callado ☐	Calamares ☐	Arroz ☐	Carne ☐
Xamón ☐	Polo ☐	Alcachofas ☐	Galletas ☐
Queixo ☐	Sardiñas ☐	Xudías verdes ☐	Macarróns ☐



2

Actividade física, sedentarismo e peso corporal

¡Móvete!

Correr, saltar, patinar, andar en bici, xogar ao balón... facer exercicio axúdanos a coidarnos, a sentirnos ben. Tamén a bailar se fai exercicio..

¡Fagamos un concurso de baile!

Antes de empezar cómprenos unha canción. A letra da canción debe indicar como nos temos que mover: un pé, outro pé, un brazo, unha man, a cabeza, os ombreiros...

Pénsao, escribe a letra e inventa un baile. Logo, a demostración. ¡Todo o mundo a bailar!

¿Apetéceche intentalo?

A miña canción en movemento di...

.....

.....

.....

.....

.....



Quebracabezas saudable

Selecciona as pezas do quebracabezas que che parece que cómpren para construír o quebracabezas da vida saudable.



teu deporte preferido

¿Gústache facer deporte?

¿Que deportes che gustan máis?



¿Por que che gustan eses deportes?

.....

.....

.....

A frase célebre

¿Coñeces algún refrán ou frase célebre que fale sobre o deporte e a actividade física?

Aquí tes un exemplo: "*Froita e camiño diario para ser centenario*".

Podes escribir aquí as frases que atopas ou que coñezas:

.....

.....

¿Atéveste a facer un anuncio que anime a facer exercicio? Pensa un slogan, a frase para o anuncio. Escríbeo e fai un debuxo.

.....

.....

.....

Fagamos un cómic

Facer exercicio físico, facer deporte axúdanos a estar ben. Debuxa as viñetas dun cómic no que contes como nos axuda a estar ben, a nos sentir ben facer exercicio físico, movernos todos os días.

Certo ou falso?

Procura que frases son verdadeiras e cales falsas. ¿Por que son falsas?

	VERDADEIRO	FALSO
1. A alimentación durante a infancia ha de ser moi lixeira.	☐	☐
2. O crecemento en talla e peso ha de ser equilibrado e adecuado pola idade.	☐	☐
3. Canto máis peso gañemos durante a infancia, mais sans estaremos cando sexamos adultos.	☐	☐
4. Todas as persoas da mesma idade e da mesma altura hemos pesar o mesmo.	☐	☐
5. O exercicio físico e a alimentación equilibrada son básicos para conseguir un peso saudable.	☐	☐
6. Durante a infancia, a alimentación ha de ser sa, equilibrada e ofrecer todo o necesario para medrar sans e fortes.	☐	☐

Fas actividade física abondo?

¿Queres saber se fas actividade física abondo? Para o saber só tes que contestar as preguntas deste test (1) e sumar os puntos que obtiveches.

¿Cantas horas ves a televisión ou xogas a videoxogos diariamente de promedio? <table><tbody><tr><td>☐</td><td>0 horas.....</td><td>5 puntos</td></tr><tr><td>☐</td><td>1 hora.....</td><td>4 puntos</td></tr><tr><td>☐</td><td>2 horas.....</td><td>3 puntos</td></tr><tr><td>☐</td><td>3 horas.....</td><td>2 puntos</td></tr><tr><td>☐</td><td>4 horas.....</td><td>1 puntos</td></tr><tr><td>☐</td><td>>5 horas.....</td><td>0 puntos</td></tr></tbody></table>	☐	0 horas.....	5 puntos	☐	1 hora.....	4 puntos	☐	2 horas.....	3 puntos	☐	3 horas.....	2 puntos	☐	4 horas.....	1 puntos	☐	>5 horas.....	0 puntos	¿Cantas horas lles dedicas ás actividades deportivas extraescolares semanalmente? <table><tbody><tr><td>☐</td><td>0 horas.....</td><td>0 puntos</td></tr><tr><td>☐</td><td>1 hora.....</td><td>1 puntos</td></tr><tr><td>☐</td><td>2 horas.....</td><td>2 puntos</td></tr><tr><td>☐</td><td>3 horas.....</td><td>3 puntos</td></tr><tr><td>☐</td><td>4 horas.....</td><td>4 puntos</td></tr><tr><td>☐</td><td>>5 horas.....</td><td>5 puntos</td></tr></tbody></table>	☐	0 horas.....	0 puntos	☐	1 hora.....	1 puntos	☐	2 horas.....	2 puntos	☐	3 horas.....	3 puntos	☐	4 horas.....	4 puntos	☐	>5 horas.....	5 puntos
☐	0 horas.....	5 puntos																																			
☐	1 hora.....	4 puntos																																			
☐	2 horas.....	3 puntos																																			
☐	3 horas.....	2 puntos																																			
☐	4 horas.....	1 puntos																																			
☐	>5 horas.....	0 puntos																																			
☐	0 horas.....	0 puntos																																			
☐	1 hora.....	1 puntos																																			
☐	2 horas.....	2 puntos																																			
☐	3 horas.....	3 puntos																																			
☐	4 horas.....	4 puntos																																			
☐	>5 horas.....	5 puntos																																			
Suma a túa puntuación ☐	Suma a túa puntuación ☐																																				

	O teu nivel de actividade física é...	O noso consello é...
Se es unha nena e a túa puntuación é...		
4 puntos ou menos	Malo	Debes tentar seriamente facer máis exercicio.
5-7 puntos	Regular	Tenta dedicarlle menos horas a ver a TV e fai máis deporte.
8 puntos ou máis	Bo	¡Segue así!
Se es un neno e a túa puntuación é...		
5 puntos ou menos	Malo	Debes tentar seriamente facer máis exercicio.
6-8 puntos	Regular	Tenta dedicarlle menos horas a ver a TV e fai máis deporte.
9 puntos ou máis	Bo	¡Segue así!

(1) Fonte: Serra Majem LI, Aranceta Bartrina J, Rodríguez-Santos F. Crecimiento y desarrollo. Estudio enKid. Krece Plus. Volumen 4. Editorial Masson. Barcelona, 2003.



3

Un almuerzo saludable

Un bo almuerzo

Escribe ou debuxa algúns ingredientes dun almuerzo completo, cada un coa súa familia.

Con tempo...

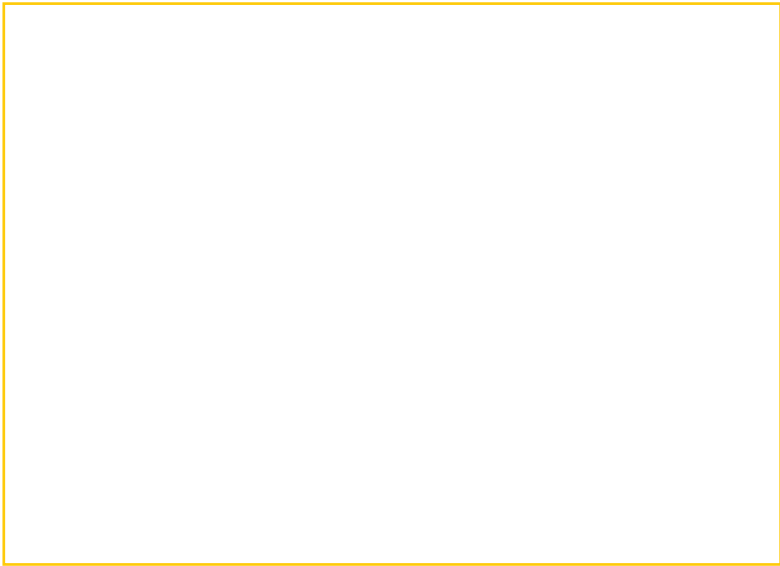
Mastigando devagar.

Sentamos á mesa.



¿Que almorzamos?

Debuxa o que ti adoitas almorzar decotío.



Repara ben no que debuxaches. ¿Cantas familias de alimentos adoita haber no teu almorzo?

- ¿Está a familia dos “cereais”?
- ¿Está a familia dos “lácteos”?
- ¿Está a familia das “froitas”?

Preparemos un bo almorzo

¿Que ingredientes propós para un bo almorzo?

.....

.....

.....

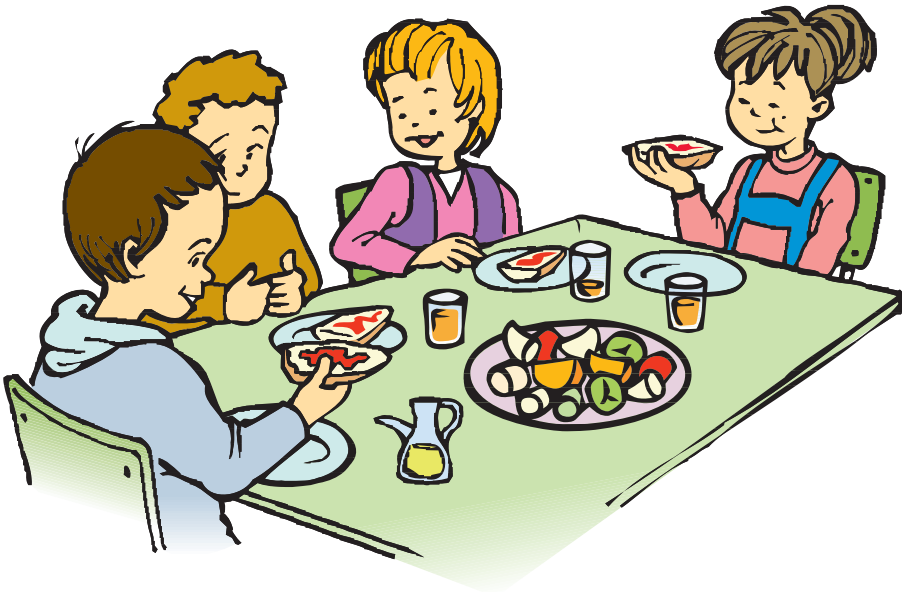
.....

.....



Coloca cada un dos alimentos que escribiches na súa familia. ¿Pensaches en todas as familias de alimentos que teñen que estar nun “bo almorzo”?

CEREAIS	LÁCTEOS	FROITAS	VERDURAS	GRAXAS	DOCES	CARNES, PEIXES OVOS



¡Fagamos un bo menú para o almorzo!

.....

.....

.....

.....

4

Comer algo á media mañá e na merenda

E ti, ¿que merendas?

¿Adoitas merendar?

.....

¿Onde adoitas merendar?

.....

Debuxa os alimentos e bebidas que adoitas tomar na merenda.




Expo-bocatas

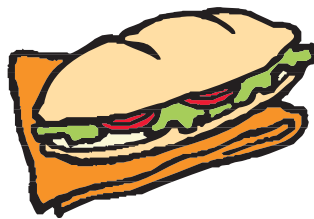
¿Coñeces algún bocadillo saudable e riquísimo para a merenda? ¿Ten nome? ¿Ocorrénseche moitos máis? ¡Moi ben! Escríbeos.

.....

.....

.....

.....



¿Sabes que ingredientes cómpren para preparar estes bocadillos saudables e moi bos?

Nome do bocadillo:

.....

Ingredientes:

¿A que familia de alimentos pertence?

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Os froitos secos: os nosos aliados

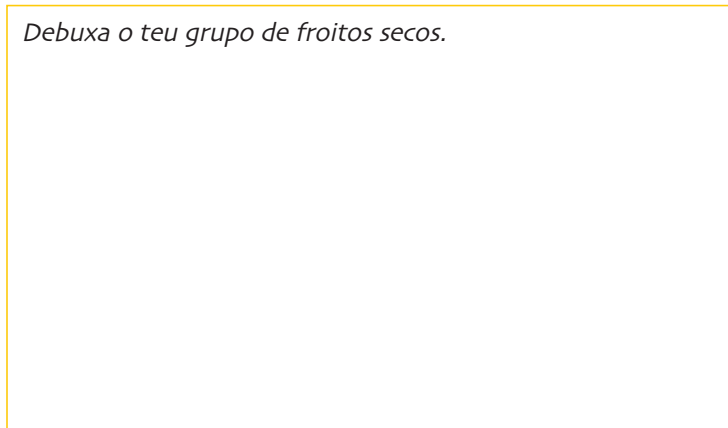
O noso grupo de froitos secos chámase:

.....

.....



Debuxa o teu grupo de froitos secos.



Este froito seco procede de:

.....

.....

É interesante porque:

.....

.....

.....

Algunhas receitas de cociña que se preparan con estes froitos secos:

.....

.....

.....

... **E o martes: ¡Froita!**

¿Que froita se pode traer para o recreo? Escribe o nome dalgunhas froitas que se poidan comer á hora do recreo, no colexio.



.....

.....

.....

¿Que é o iogur?



O iogur é un alimento que procede do leite, polo xeral da vaca. O leite sométese a un proceso de fermentación, polo que tamén se acostuma denominar “leite fermentado ou acidificado”.

Para a súa obtención, engádenselle ao leite unhas bacterias, que son responsables da fermentación. Tras deste proceso os nutrientes asi-

mílanse mellor. Doutra banda, está demostrado cientificamente que o iogur contribúe, sobre todo, a equilibrar a flora bacteriana do intestino.

¡Consume polo menos un iogur **ao día!**

¿Atréveste a facer un anuncio que anime a comer iogur? Pensa nun slogan, a frase para o anuncio. Escríbeo e fai un póster.

.....

.....

.....



novos produtos alimentarios

Cada día aparecen nas tendas de alimentación e nos andeis dos supermercados novos alimentos. Propómosche unha visita a un supermercado. Seguro que estives moitas veces nun supermercado, mais hoxe formulámosche unha pescuda na procura de “novos alimentos”.

Procura no supermercado “novos alimentos” e repara nalgúns detalles, coma a marca, o prezo, que ingredientes lle engadiron, a súa composición e a data de caducidade.

Escribe aquí o nome dos novos alimentos que viches, a marca, o prezo, que ingredientes lle engadiron, a súa composición e a data de caducidade.

NOME	MARCA	PREZO	INGREDIENTE ENGADIDO	DATA DE CADUCIDADE

Unha comida equilibrada

Os pequenos chefs

Para estarmos ben cómpre consumir alimentos de todos os grupos. Algúns alimentos débemolos tomar máis polo miúdo ca outros. Repara neste cadro:

Grupos de alimentos	¿Que cantidade debemos tomar?
Carnes, peixes e ovos	2 racións cada día
Leite, queixo e iogur	3-4 racións cada día
Legumes	3 racións á semana
Hortalizas cocidas	Máis de 1 ración todos os días
Hortalizas frescas	Máis de 1 ración todos os días
Froitas	Máis de 3 racións todos os días
Cereais, patacas e pan	Máis de 6 racións ao día

Completa o menú dun día: o almorzo, algo para tomares á media mañá, o xantar, a merenda e a cea.

- Subliña cun lapis ou rotulador de cor vermella os pratos nos que o ingrediente principal sexa carne, peixe ou ovos.
- Subliña cun lapis ou rotulador de cor azul os pratos nos que o ingrediente principal sexa leite, queixo, iogur, leite callado ou outro produto lácteo.
- Subraya con un lápiz o rotulador de color marrón los platos en los que el ingrediente principal sean las legumbres, como alubias, garbanzos, lentejas...
- Subliña cun lapis ou rotulador de cor verde escura os pratos que inclúan verduras e hortalizas cocidas, asadas, etc., entre os ingredientes principais. Tamén contan se van acompañando o segundo prato.
- Subliña cun lapis ou rotulador de cor verde clara os pratos que inclúan verduras e hortalizas crúas entre os ingredientes principais. Tamén contan se van acompañando o segundo prato.

- Subliña cun lapis ou rotulador de cor laranxa os pratos que inclúan froitas entre os ingredientes principais.
- Subliña cun lapis ou rotulador de cor amarela os pratos que inclúan cereais, coma o arroz ou a pasta (macarróns, espaguetis...) ou patacas entre os ingredientes principais. Tamén conta o pan que comemos acompañando as comidas ou cos bocadillos.

O menú en cada toma do día	¿Cantos pratos subliñaches de cor...						
	¿Vermella?	¿Azul?	¿Marrón?	¿Verde escura?	¿Verde clara?	¿Laranxa?	¿Amarela?
Para o almorzo:							
Á media mañá:							
Coa comida:							
Para merendar:							
Coa cea:							
Suma nesta fila as cores de todo o día							

Completa o menú

Neste menú de comida falta pór un prato. ¿Pódelo completar para faceres un menú saudable?

Primeiro prato		Puré de verduras		Macarróns con tomate	Garavanzos
Segundo prato con gornición	Polo guisado con ensalada	Pescada á romana con ensalada	Albóndigas con ensalada	Sardiñas empanadas con ensalada	
Sobremesa	Froita		Froita		Froita
Aceite	Aceite	Aceite	Aceite	Aceite	Aceite
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Auga	Auga	Auga	Auga	Auga	Auga

I mos ao restaurante

¿Podes elixir un menú equilibrado e saudable neste restaurante? Compróbao.

Sinala cunha X os pratos que elixes. ¿Por qué os elixiches?

Primeiro prato: Macarróns.

Ensalada rusa.

Potaxe de garavanzos.

Puré de verduras.

Segundo prato: Carne con patacas.

Polo á xardineira.

Pescada con ensalada.

Pizza.

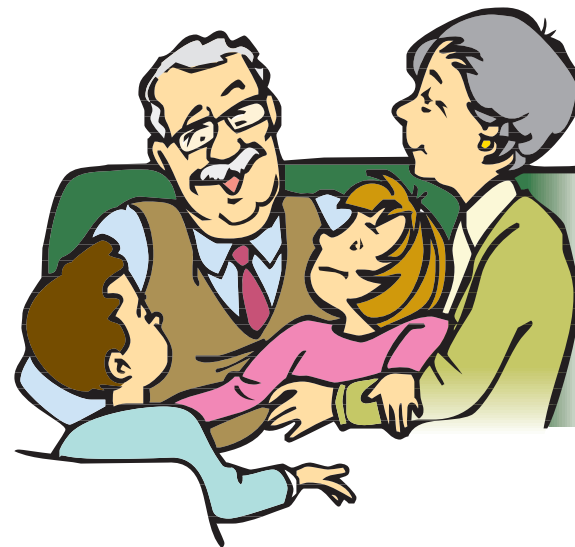
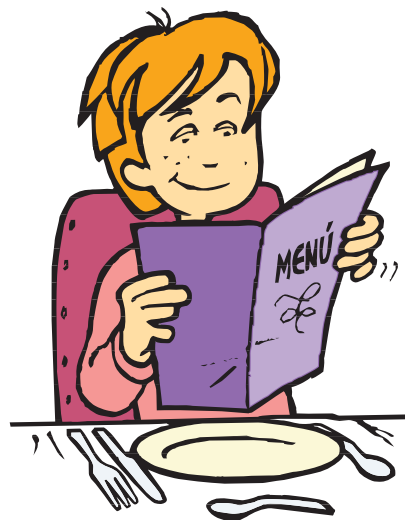
Sobremesa:

Macedonia de froitas.

Pasteliños de nata e chocolate.

Crema.

Flan.



Preguntémoslles aos avós

Os nosos avós e as nosas avoas din que agora non se come coma antes, e teñen razón. Algúns pratos que antes se comían case todos os días, agora facémolos só de cando en cando. Tamén preparamos algunhas cousas que antes non se coñecían.

Pregúntalles aos teus avós ou a algunha persoa de idade que coñezas unha receita tradicional típica da túa contorna.

A miña receita tradicional chámase:

Ingredientes necesarios:

.....

.....

.....

Prepárase:

.....

.....

.....

Para servir o prato ponse:

.....

.....

¡Gústame moito!

¿Canto che gusta o que che poñen no comedor do colexio?

Repara no menú. Fai unha lista cos pratos que se acostuman servir de primeiros, de segundos, coma acompañamento ou gornición co segundo prato e de sobremesa.

Agora, ponlle nota a cada prato segundo canto che gusta: dende un **0**, se “non che gusta ren”, ata un **10**, se “che gusta moitísimo”.

	Puntuación	Ordena aquí os pratos de máis a menos puntuación
Pratos que se serven de primeiros		
Pratos que se serven de segundos		
Pratos que se serven cos segundos		
Pratos que se serven cos segundos		

¿Por que che gustan tanto os pratos que teñen nota alta?:

.....

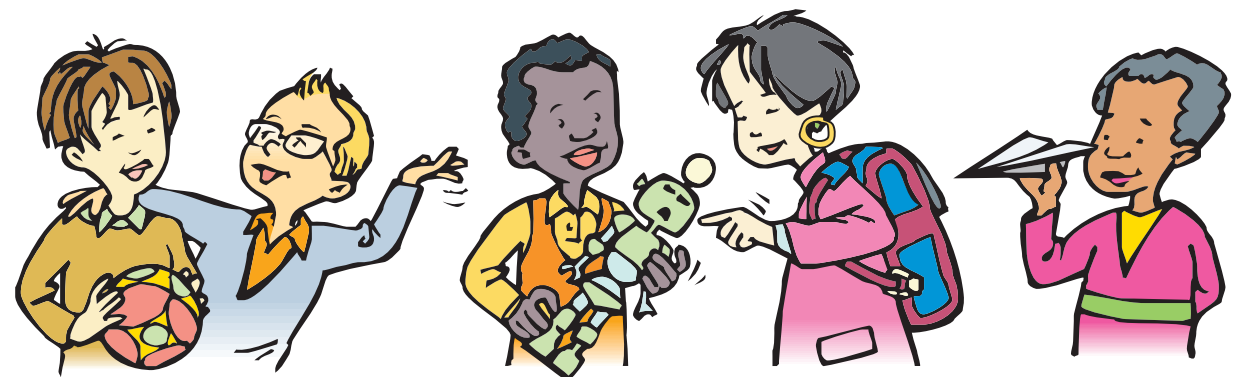
.....

¿Por que non che gustan os pratos que teñen nota moi baixa?:

.....

.....

¿De que país procede?



¿Coñeces estes pratos que che propomos? ¿Probáchelos algunha vez?

Pescuda de que país proceden e une cunha frecha cada prato co seu país.

	PAÍS
Cus-cus de año (país do norte de África)	España
Arroz cantonés (cómesse con pauciños)	Senegal
Bandeira nacional (as súas praias son paradisíacas)	Bolivia
Chile de fideos (teñen habitantes indíxenas)	China
Tiebu-yen: arroz con peixe e verduras (a capital é Dakar)	Marrocos
Paella (é o prato representativo do país)	República Dominicana

A dieta mediterránea

¿Coñeces o nome dalgúns dos países que beirean o Mediterráneo?
Procúrao e escribe o seu nome no mapa.



Busca e escribe o nome de alimentos característicos destes países

.....

.....

.....

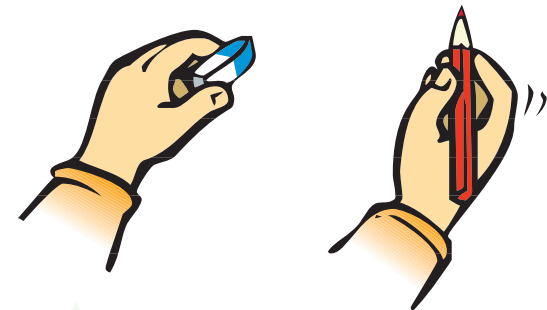
.....

Unha pequena enquisa

¿Queres saber se a túa alimentación se asemella á dieta mediterránea? Para o
saberes só tes que contestar as preguntas deste test (1) e sumar os puntos que

obtiveches. Tes que sumar ou restar 1 punto, segundo se indique nas cuadrícu-
las que sinalaches.

¿Cales destas afirmacións se asemellan ao que ti adoitas facer decoetío? Marca a cuadrícula cun X	Puntuación
Non adoito almorzar	-1
Normalmente almorzo un lácteo: leite, iogur, etc.	+1
Normalmente almorzo un cereal ou derivado: pan, etc.	+1
Normalmente almorzo bolería industrial	-1
Tomo unha peza de froita ou zume de froita natural todos os días	+1
Tomo unha segunda peza de froita todos os días	+1
Tomo un segundo lácteo durante o día	+1
Tomo verduras frescas ou cociñadas unha vez ao día	+1
Tomo verduras frescas ou cociñadas máis dunha vez ao día	+1
Tomo peixe con regularidade (polo menos 2 ou 3 veces á semana)	+1
Vou unha vez ou máis á semana a un centro de comida rápida tipo hamburguesería	-1
Tomo bebidas alcohólicas (cervexa, viño...) unha vez ou máis á semana	-1
Gústame consumir legumes (tómoos máis dunha vez á semana)	+1
Tomo doces e caramelos de goma varias veces ao día	-1
Tomo pasta ou arroz case a diario (5 días ou máis á semana)	+1
Na casa utilízase aceite de oliva	+1
Suma a túa puntuación	



Agora, podes sumar a túa puntuación. Dámosche algún consello:

Se a túa puntuación é...	A túa alimentación é...	O noso consello é...
5 puntos ou menos	Mala	Debes tentar seriamente cambiar algúns hábitos alimentarios. O teu pediatra ou dietista pódente axudar a o conseguires
6 - 8 puntos	Regular	Tenta cambiar algúns costumes
9 puntos ou máis	Boa	¡Segue así!
(1) Fonte: Test de nutrición Krece Plus para a poboación de 4 a 14 anos. Serra Majem et al. 2003.		

.....
.....



Complementando a comida

As recomendacións din que...

A cea debe consistir en alimentos que complementen os do xantar: un prato de verdura se tomaron pasta, arroz ou legumes polo mediodía, un prato de pasta ou patacas se tomaron verdura no xantar. De segundo, peixe, se comeron carne e ovo, ou peixe se comeron carne. De sobremesa, froita, se xantaron un lácteo. Pan e auga.

¿E ti, que opinas?.....
.....
.....
.....
.....

Seguindo a pista

Algúns alimentos consumímolos tal e como se obteñen; porén, en moitos casos os produtos seguen unha serie de procesos ata se converteren no que atopamos nas tendas de alimentación.

Propómosche seguíreslles a pista a algúns deles. Hoxe no menú temos...

“Macarróns con salsa de tomate, queixo raiado e atún”.

Pescuda de onde procede cada alimento, que transformacións e procesos sufriu ata chegar ao noso prato.

Os macarróns... ..
.....
.....

A salsa de tomate... ..
.....
.....

O queixo raiado... ..
.....
.....

O atún... ..
.....
.....

Acea saudable

Pensem como debe ser unha dieta saudable, mais antes tenta responder estas preguntas.

¿Que adoitas tomar para cear?

¿Que bebida soes tomar coa cea?

¿Con que soes cear?

Unha cea moi mediterránea

Le devagar o texto sobre a dieta mediterránea. Repara nos alimentos que se nomean.

A dieta mediterránea é un concepto que vai máis alá da utilización de determinados ingredientes ou receitas, e atopa o seu pleno sentido cando se asocia ao clima, á xeografía, aos costumes e aos xeitos de vida dos pobos do Mediterráneo. Hoxe, a comunidade científica internacional recoñece as vantaxes do consumo xeneroso de aceite de oliva, legumes, froitos secos, pastas, cereais, froitas, verduras, derivados lácteos e peixes, e o uso moderado de viño, cava e carnes frescas e curadas. Algo que ratifica o que as xeracións pasadas xa descubriran hai centos de anos.

Fonte: Fundación Dieta Mediterránea.

¿Coñeces algunha receita que teña como ingredientes un ou máis destes alimentos? ¿Cal?



¿Que ingredientes cómpren para preparar esta receita?

¿Como se prepara?

Pódela preparar na casa coa axuda dunha persoa maior. Fai unha foto.

¡Hoxe para cear... peixe!

¿Gústache o peixe?

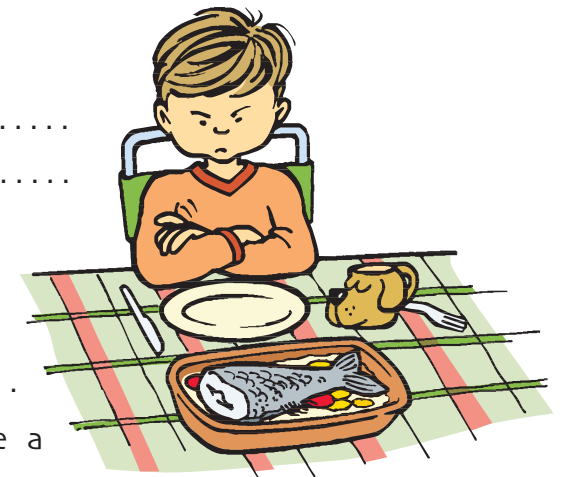
¿Comiches peixe a derradeira semana?

¿Lembras cantas veces comiches peixe a derradeira semana?

¿Acostuman mercar peixe na túa casa?

Cando poñen peixe na túa casa, ¿adóitalo comer?

De non o adoitaes comer, indica por que



¿Onde atopo auga?

Procura información e escribe o nome de alimentos que teñen moita auga.

.....

.....

.....

.....



Alimentos que teñen moita auga

Preparando zumes

¿Preparaches un zume algunha vez?

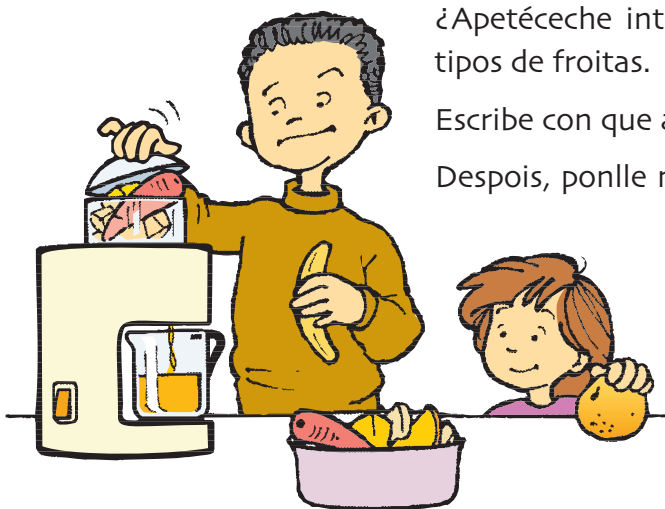
¿Apetéceche intentalo na casa? Proba con diferentes tipos de froitas.

Escribe con que alimentos preparaches o zume.

Despois, ponlle nota a cada un dos zumes que probes.

Para iso, propómosche tres preguntas. Puntúa cada unha entre 1 (moi mal) e 10 (moi ben).

Ao completares a táboa, suma os puntos de cada zume. O que obteña maior puntuación será o mellor. Repara no exemplo.



	Exemplo: zume de laranxa	Zume de	Zume de	Zume de
1. ¿Adóitalo tomar?	SÍ			
2. ¿Que che parece a súa aparencia?	4			
3. ¿Como cheira?	8			
4. ¿Como sabe?	9			
5. ¿Gustaríche tomalo máis a miúdo?	SÍ			
6. Puntuación	4+8+9=21			

¿É un zume de verdade?

Laranxada, limoada, zume de mazá, e outros exemplos de bebidas, saben coma as froitas. Mais non todas esas bebidas son realmente zume de froita.

Un zume de froita é o zume que contén só o zume da froita. Iso soa lóxico, ¿verdade? Por iso, un zume de froitas de verdade é coma unha peza de froita.

Por exemplo, o zume de laranxa exprimido na casa e algúns zumes de laranxa envasados só conteñen zume de laranxas, e por iso son zume de froitas. Repara nas seguintes etiquetas.



A limoada contén moita auga, o refresco de laranxa contén moito azucre e auga con gas e o néctar contén tamén moita auga e azucre. Por iso, estas bebidas non son zumes de froitas.

Agora xa sabes cando un zume é realmente un zume de froitas e cando non. Ben, é hora de faceres unha proba.

Tenta descubrir cal dos envases que tes son realmente zumes de froitas e cales non.

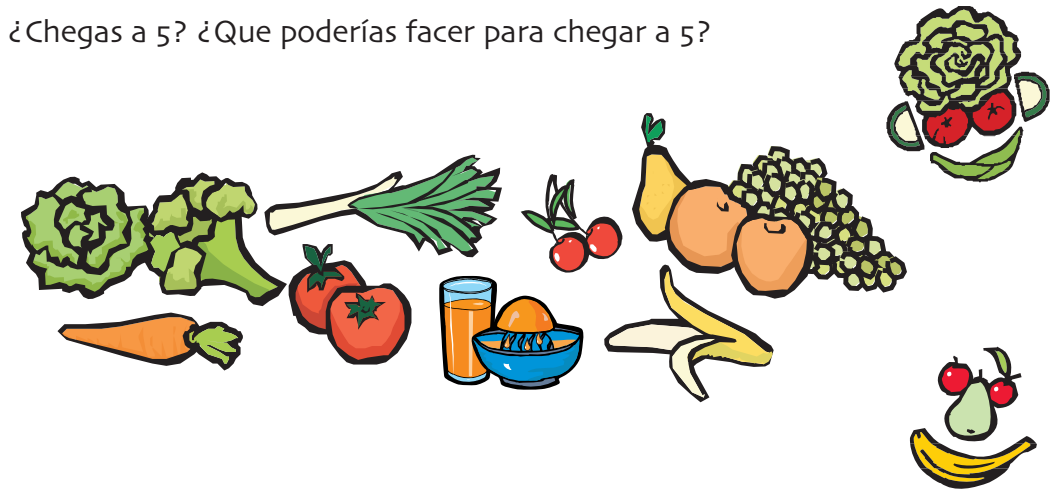
¡Cheguemos a 5!

O menú en cada toma do día	¿Cantos pratos subliñaches de cor...	
	¿Vermella?	¿Verde?
Para o almorzo:		
Á media mañá:		
Co xantar:		
Para merendar:		
Coa cea:		
Suma de cada cor por separado		
Suma total de vermellos e verdes		

Escribe os alimentos e bebidas que tomaches onte en todo o día:

- Subliña cun lapis ou rotulador de cor verde os pratos que inclúan verduras e hortalizas entre os ingredientes principais. Tamén contan se van acompañando o segundo prato.
- Subliña cun lapis ou rotulador de cor vermella os pratos que inclúan froitas entre os ingredientes principais.
- Suma cantos marcaches con cada cor. Suma cantos marcaches en total, os verdes e mais os vermellos.

¿Chegas a 5? ¿Que poderías facer para chegar a 5?



XD-201 o ET

XD-201 non vive aquí. É un ET que por casualidade aterrou no planeta Terra. Non coñece ningún alimento de orixe vexetal, pero ten unha gran curiosidade para os coñecer.

- Encargoulle unha gran misión aos nenos e ás nenas da clase. A misión consiste en que cada un deles faga unha investigación sobre unha froita e unha verdura.



- Elixes a froita, verdura e hortaliza sobre a que queres investigar. Debes pescudar...
- O seu nome:
- ¿Como nos coida e alimenta?:
.....
- ¿Como é, como sabe e como se sente cando está na boca?:
.....
.....
- ¿En que época do ano é máis doado atopala ou sabe mellor?:
.....
- ¿Coñeces algunha receita saborosa na que estea de protagonista?:
.....
.....
- ¿Que outros ingredientes cómpren para a preparar?:
.....

Debuxa aquí o noso amigo XD-201

- ¿Como se prepara?:
.....
.....
- ¿Sabes canto tempo cómpre para facer esta receita?:
.....

Visita unha froitería

- ¿Que froitas e verduras viches na tenda que visitaches?

Froita:

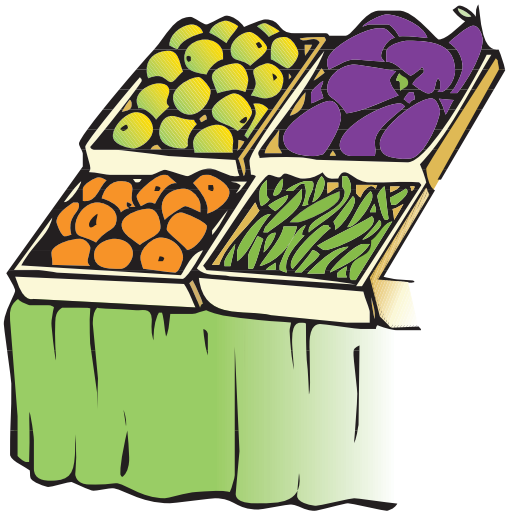
.....

.....

Verdura:

.....

.....



Procura unha froita e unha verdura que nunca probaras. Escribe o seu nome.

Froita: Verdura:

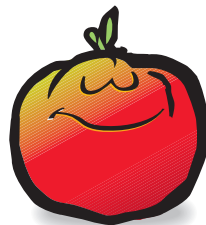
- **Imos probar distintos sabores de froitas.**
 - Vas probar distintos tipos de froitas. Proba polo menos un pouco de cada unha.
 - Tes que puntuar cada unha das froitas que probes entre 1 e 10 para as preguntas 2, 3 e 4 na táboa.
 - Ao completares a táboa, suma os puntos de cada froita. A froita con maior puntuación será a mellor. Repara no exemplo.

	Exemplo: mazá	Froita	Froita	Froita
1. ¿Adoitas comela?	SÍ			
2. ¿Que che parece o seu aspecto?	8			
3. ¿Como ole?	6			
4. ¿Como sabe?	8			
5. ¿Gustaríache comela máis polo miúdo?	SÍ			
6. Puntuación	8+6+8=22			

- Unha vez que completes a táboa, comenta as túas puntuacións co resto do grupo. ¿Estades de acordo?

Lémbrete de limpar e recoller a mesa ao rematares.

“Caratolate”



¿Coñeces algunha receita co tomate como protagonista?

Propómosche que inventes unha receita na que o tomate sexa o protagonista, aínda que poida estar acompañado doutros ingredientes. ¡Mans á obra!

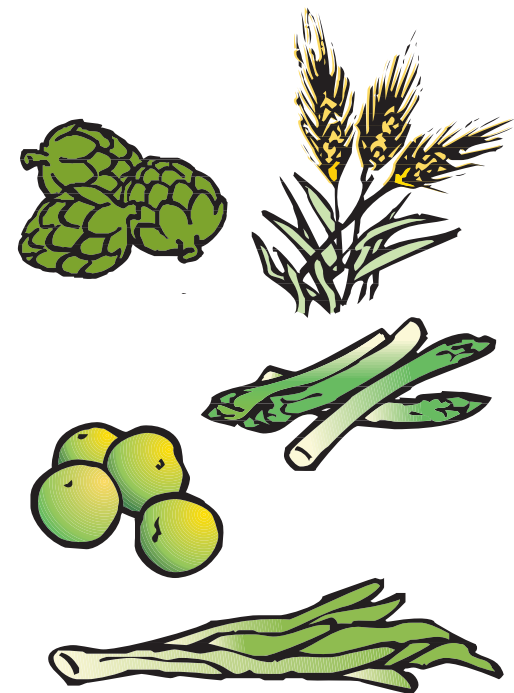
- Nome da receita:
- ¿Canto tempo che cómpre para preparar a receita?:
- ¿Que aparellos de cociña che cómpren?:
- ¿Que ingredientes che cómpren?:
- ¿Como se prepara?:
- Describe o sabor:

A fibra alimentaria

A fibra é un conxunto de substancias que forman parte da estrutura interna dos alimentos de orixe vexetal. Atópase nas sementes, na froita, nos froitos secos, nas verduras, nas hortalizas, nos legumes e nos cereais (especialmente integrais). O aparello dixestivo non as dixire totalmente.

O seu consumo diario é imprescindible para o movemento intestinal, evitando o estrinximento, e para a prevención de moitas enfermidades.

¡Temos que consumir moitos alimentos ricos en fibra!



¿Atrévete a propor o menú dun xantar con moita fibra?

- De primeiro prato poría... ..
- De segundo prato... ..
- De sobremesa... ..



calendario das froitas e hortalizas

Hai froitas e verduras que se dan mellor nunha época do ano ca noutras, na súa tempada. Entón teñen mellor aspecto, saben mellor e, o que é máis importante, teñen todos os seus nutrientes.

Investiga que froitas, verduras e hortalizas son típicas nunha estación do ano.

A estación do ano que investigo é:

As **froitas** típicas deste período do ano son:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

As **verduras e hortalizas** propias desta estación son:

.....

.....

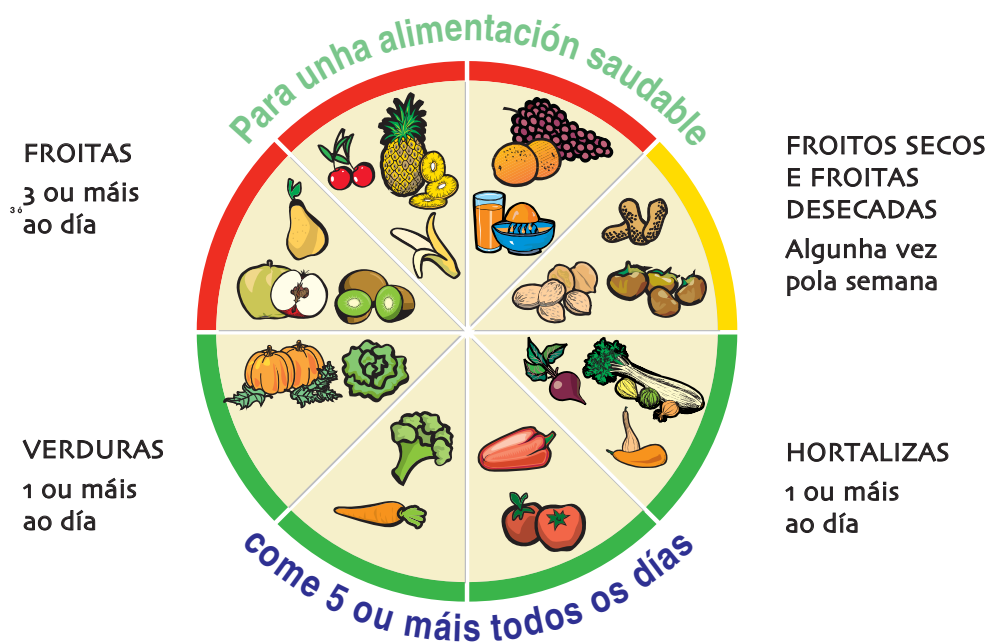
.....

.....

.....

.....

.....



9

Os snacks salgados e as lambonadas

Interpreta a etiqueta dunha bolsa de caramelos de goma

Busca nun paquete de caramelo de gomas algúns datos sobre este produto:

- Nome do produto:
- ¿Con que ingredientes está preparado?:



- ¿Que nutriente é o que está en meirande cantidade?: ...
- ¿Ten aditivos?:
- ¿De que tipo son os aditivos que ten?:

Snacks salados

Saborosas pero moi calóricas: análise de oito das nosas patacas fritidas.

Estas patacas fritidas envasadas resultan moi calóricas (máis de 500 Kcal por cada 100 g) e conteñen moita graxa (entre o 31% e o 39%, segundo as mostras) e sal (entre o 0,6% e o 1,7%). Constitúen un saboroso aperitivo, pero



resultan de todo prescindibles na dieta cotiá. Convén consumilas con moderación, especialmente as persoas obesas ou con hipertensión arterial.

(Fonte: Revista Consumer).

¿E ti que opinas?

.....

Lambonadas... si, mais... ¡Só de cando en vez!

Debuxa alimentos que se poidan tomar entre horas en lugar de lambonadas

Lembra, cando comas lambonadas e doces... ¡lava ben os dentes!



**¿Por que nos gusta comer o que nos gusta?
Falemos da publicidade e dos anuncios**

Imos ver todos un anuncio dun alimento ou dunha bebida na televisión.

• ¿Como se chama o produto que se anunciaba?:

.....

• ¿Que tipo de produto é?:

.....

• ¿A quen lle falaba o anuncio: aos nenas e ás
nenas, a xente moza, aos vellos da casa...?:

.....

• ¿Que tipo de imaxes aparecen no anuncio: paisaxes, unha cidade, un coche,
unha festa...?:

.....

.....

• ¿Que frases se din no anuncio?:

.....

.....

• ¿Como están as persoas que aparecen no anuncio: contentes, tristes, soas,
con outras persoas...?:

.....

• ¿Como nos din no anuncio que nos temos que sentir?:

.....

• ¿Que temos que facer para nos sentir así?:

.....

.....

• ¿Cres que é certo todo o que din os anuncios?:

.....



As lambonadas e a caries

Coloca as palabras no seu lugar e completa este texto:

<i>lambonadas</i>	<i>caries</i>
<i>cepillar</i>	<i>consumir</i>
<i>dentes</i>	<i>tres minutos</i>



Os están vivos. Hai que evitar as porque nos poden provocar a Debemos os dentes tres veces ao día durante e tamén despois de lambonadas e alimentos ricos en azúcares.

Campaña anti-lambonadas

- Entre todos imos facer un anuncio que anime os nenos e nenas do cole a comer menos lambonadas. No seu canto, ímolos animar a tomar alimentos máis saudables, como froita fresca, froitos secos, paus de cenoura, zumes...
- Un logo é un debuxo que representa a nosa campaña publicitaria. Un slogan é unha frase curta e doada coa mensaxe principal do anuncio.
- Pensa un logo e un slogan para o noso anuncio. Escríbeo e fai un póster.

.....

.....

.....

.....

.....

Enderezo electrónico para Luís

Acabamos de recibir unha mensaxe electrónica dun amigo que se chama Luís.



Dinos:

¡Ola!

Escríbobo este enderezo electrónico porque me sinto moi mal. Ultimamente deixei de facer exercicio físico porque aumentei de peso. Estaba apuntado a baloncesto, mais como me custa correr, xa non vou aos adestramentos. Boto moitas horas diante do ordenador, xogando.

Nunca almorzo, ao me erguer non teño fame. Para merendar merco decote snacks salgados. ¡Gústanme moito!

Nunca como alimentos de orixe vexetal. ¡Ah! e para beber gústanme as bebidas refrescantes de cola.

Os meus pais querenme levar ao médico porque din que só como produtos que non alimentan. ¿Vós que opinades?

Grazas,

Luís

¿Que vos parece o que lle pasa a Luís?

¿Recomendaríaslle cambiar algún dos seus costumes?

Escribe unha mensaxe para Luís. Proponlle algunhas alternativas para que se sinta mellor.

.....

.....

.....

Xogos populares

- ¿A que xogas cos teus compañeiros no patio?:
.....
.....
- ¿Sabes que é un xogo popular?:
.....
- ¿Coñeces algún?:
.....
- ¿Coñeces algún destes xogos?:
 - Xogo da raia
 - A barca
 - A charranca
 - Carreira de sacos
 - O gato e o rato
 - A cadeira humana
 - Arrancar cebolas

