

OBRADORIO DE NUTRICIÓN



A primeira sesión consistiu una charla de como conseguir un prato equilibrado, que achegue todos os nutrientes. Fíxose fincapé en certos aspectos, como a necesidade para comer verduras e froitas de todas as cores (e así beneficiarnos de todas as vitaminas e minerais) ou a importancia de consumir cereais integrais, (pan de molde ou pasta, por exemplo) que nos achegan fibra.

O segundo día, a través dun xogo en grupo, descubrimos como o exceso de azucre é prexudicial para a saúde, xa que ademais de provocar carie, é unha das causas principais do sobrepeso e das enfermidades cardiovasculares.

- Analizamos a cantidade de azucre que teñen algúns snacks e refrescos. (Miramos o azucre da Fanta, os Lacasitos, o kinder chocolate, os pastelitos Bony, ...) Lendo as etiquetas, descubrimos que unha Fanta de laranxa contén 43 gramos de azucre (unhas 10 cucharadas aproximadamente) e que nun xeado de McDonalds hai 171 gramos de azucre!. A verdade é que o impacto visual ao ver nun vaso a cantidade de azucre que chegamos a comer, impresiona...
- Aproveitando que tiñamos varias etiquetas, falamos do importante que é saber ler o que nos din as etiquetas e así poder elixir os alimentos máis saudables. Repasamos a lista de ingredientes, a información nutricional, as cantidades diarias recomendadas... Así descubrimos que 2 Donuts de chocolate teñen máis graxa saturada da que se recomenda consumir en todo o día, ou que o ingrediente maioritario das chokolatinas Oreo é o azucre.

O terceiro día dedicámolo á hixiene alimentaria e hixiene de mans.

- A través dun experimento, utilizando un xel de mans especial e unha luz ultravioleta, comprobamos como a forma máis efectiva de eliminar os xermes é utilizando auga quente e xabón.
- Ademais, preparamos uns sandwiches de pito (de xoguete), para comprobar como se poden transmitir os microbios na cociña, si non se seguen as 4 pautas básicas: separar os alimentos (crus e cociñados), quentar a comida para matar os xermes, arrefriar adecuadamente para evitar a multiplicación bacteriana e limpar, non só as mans, senón tamén os utensilios de cociña (os coitelos, a táboa de cortar, os trapos...)

Espero que vos haxa resultado ameno e que sirva para cambiar certos hábitos pouco saudables á hora para comer...

Cristina Ortiz Bellas,
Licenciada en Ciencia e Tecnoloxía dos alimentos