

## RESUMEN PROGRAMA SOBRE HÁBITOS SAUDABLES “SANA EL HOY”

CURSOS: QUINTO Y SEXTO DE PRIMARIA.

### “SON TUS DECISIONES”

En esta charla hablaremos sobre realizar buenas elecciones a la hora de escoger los alimentos de nuestra compra.

Lo primero que debemos saber es que en los supermercados hay alimentos de todo tipo, alimentos más saludables y no tan saludables.

Pero si estos alimentos no son saludables, ¿por qué permiten que estén a la venta? Porque el gobierno tiene en cuenta que cada uno debe tener responsabilidad individual. Es decir, cada persona debe decidir si quiere consumir más alimentos saludables o menos.

Vamos a diferenciar los alimentos en 3 categorías:

- SÚPER ALIMENTOS: los cuales deben formar la base de nuestra alimentación.
- BUENOS ALIMENTOS: son alimentos válidos, entran dentro de los alimentos saludables y complementan a los súper alimentos. Su consumo debe ser algo más moderado.
- POBRES ALIMENTOS: alimentos que deberíamos evitar ya que están llenos de ingredientes poco saludables, y en vez de aportarnos nutrientes, empobrecen nuestra dieta.

Dentro de los SÚPER y BUENOS alimentos diferenciamos dos tipos de sellos que garantizan cualidades de garantía, procedencia y seguridad.

DOP (Denominación de Origen Protegida) e IGP (Indicación Geográfica Protegida).

DOP: están elaborados con alimentos de un lugar, región o país en concreto, en el cual todas sus fases de producción se llevan a cabo en dicha zona.

Algunos ejemplos de DOP son los siguientes: el Queso Tetilla, uno de los más representativos de Galicia, elaborados con leche de vacas gallegas; o el Mejillón de Galicia, el cual es líder de producción de mejillón en el mundo.

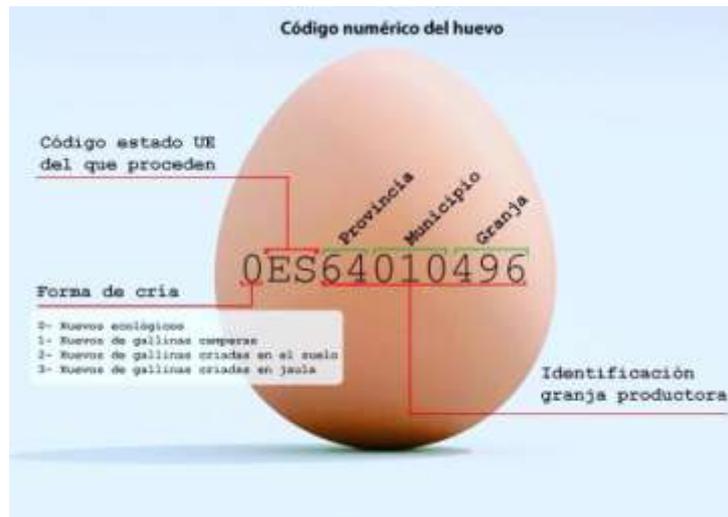
IGP: son alimentos que se identifican con un lugar en concreto como una región o país, con unas cualidades determinadas y características que se atribuyen a su origen geográfico. Sus fases de producción o una de ellas se llevan a cabo en dicha zona.

Algunos ejemplos de IGP son los siguientes: Pan de Cea o el Lacón Gallego.

Continuando con los SÚPER ALIMENTOS: en la base de nuestra alimentación deben estar los vegetales, las frutas, el AOVE, el aguacate, las semillas, los huevos, legumbres, frutos secos, lácteos, pescados, mariscos y carne blanca.

El huevo: ¿por qué cuando compramos un huevo viene con un código de números y letras?

Nos indicará la procedencia de ese huevo, en qué granja, país, provincia... y más importante, cómo fueron criadas las gallinas que pusieron dichos huevos.



Aparte de que los huevos son un alimento saludable, y nuestra alimentación debe basarse en alimentos saludables, también es importante que cuidemos el medio ambiente y sus animales.

Para que las gallinas estén bien cuidadas, lo ideal es que los huevos sean de procedencia 0= huevos ecológicos, o en tal caso, 1= huevos de gallinas camperas.

A su vez, los huevos que den están gallinas, serán más saludables.

Otras formas de cuidar el planeta y el medio ambiente con nuestra alimentación, será mediante la elección de los alimentos que más consumimos.

Los alimentos de origen vegetal como frutas, verduras, legumbres... no consumen tanta agua para su cultivo, por lo que cuidaremos el medio ambiente. Sin embargo, la ganadería es uno de los sectores que más agua consumen para dar de beber a los animales. Por lo que, si nuestro consumo de carne es elevado, estaremos malgastando mucha agua.

También destacar, que la mayor parte de producción de soja, la cual consumo muchísima cantidad de agua, está destinada para alimentación de estos animales.

Otros alimentos que tampoco cuidan el medio ambiente, son por ejemplo, los alimentos ricos en aceite refinados y vegetales y ricos en azúcares.

La producción de azúcar consume mucha agua y empobrece los suelos; y la producción de aceite de palma, por ejemplo, provoca deforestación.

Por todos estos motivos, debemos tener en cuenta también que alimentos cuidan más el medio ambiente. De paso que cuidamos nuestra alimentación consumiendo alimentos de origen vegetal mucho más saludables, también estaremos cuidando el planeta y sus recursos.

**BUENOS ALIMENTOS:** son aquellos que debemos consumir con alguna moderación y que complementan a los súper alimentos.

Algunos de ellos son las conservas de pescado, de vegetales, de legumbres... Son buenos alimentos pero debemos tener cuidado por su elevado contenido en sal; la fruta deshidratada es una buena opción pero siempre será mejor la fruta entera natural; el jamón serrano tiene un alto contenido en sal y es carne roja, no debemos abusar; la carne roja o los cereales integrales.

Por último, los POBRES ALIMENTOS: éstos empobrecen nuestra dieta, ya que no nos aportan nutrientes y desplazan a otros alimentos que si que nos nutren. Éstos son las patatillas, bebidas azucaradas y refrescos, galletas, chuches, salchichas, bollería... Todos estos alimentos son ricos en sal, azúcares, aditivos, grasas trans y refinadas...

Si llevamos una alimentación rica en este tipo de alimentos, en pobres alimentos derivará en problemas de salud, como la obesidad y todas las enfermedades que ésta conlleva.

Por último, entre todo hemos hablamos de algunos desayunos o merienda con súper y buenos alimentos.

- Naranja + vaso de leche + cereales integrales.
- Tostada integral de aguacate y tomate.
- Manzana + vaso de bebida de soja y cereales integrales.
- Tostada integral con AOVE, tomate y jamón serrano.
- Yogur natural con fresas y plátano.
- Yogur natural con pera y nueces.
- Bebida de avena con copos de avena.
- Huevo cocido + yogur natural con fruta.