

RESUMEN PROGRAMA SOBRE HÁBITOS SAUDABLES “SANA EL HOY”

CURSOS: PRIMERO Y SEGUNDO DE PRIMARIA.

“ADIVINA QUÉ ALIMENTO SOY”

En esta primera charla jugamos a las adivinanzas con alimentos saludables.

1ª adivinanza: La fresa.

Hablamos sobre la fresa: es una fruta porosa la cual se debe lavar muy bien, ya que no tiene una protección externa como la naranja o el plátano, que la proteja de pesticidas o insectos.

La mayoría de las fresas vienen de Huelva.

Una idea para comerlas sería con yogur natural.

2ª adivinanza: El kiwi.

Hablamos sobre el kiwi: es una fruta que contiene muchas vitaminas, minerales y tiene muchos beneficios para nuestro aparato digestivo.

Cuenta la historia que el kiwi tiene su origen en China, y que una profesora de Nueva Zelanda encontró dicha fruta. Al ver sus beneficios y su sabor tan rico, se la llevó a su país. Al llegar a Nueva Zelanda, se dio cuenta de que esta fruta se llamaba igual que un pájaro típico de su país, “Yang tao” por lo que decidió cambiarle el nombre y llamarle kiwi. Más tarde, en 1960 llegó a nuestro país, y concretamente a Galicia. Lleva tantos años aquí que ya se considera una fruta de cercanía.

3ª adivinanza: El plátano

Esta fruta viene de una isla cercana, de Canarias, por lo cual, también se considera una fruta de cercanía y de temporada, ya que está disponible todo el año.

Es una de las frutas que más energía nos aportan, por lo que será buena opción para antes y después de hacer ejercicio.

Es el cuarto alimento más consumido en el mundo. Una buena opción sería incluirlo en una merienda con una tostada de pan integral con plátano en rodajas encima y calentarla en el microondas para que el plátano esté más dulce.

4ª adivinanza: La manzana

Para conservar bien la manzana y otras frutas, debemos guardarla en el frigorífico, concretamente en el cajón de la nevera. Ya que es la zona de la nevera donde se conservan los alimentos más fríos y donde hay menos cambios bruscos de temperatura.

Hay más de 7500 tipos de manzana. Igual que el kiwi, la manzana es una fruta beneficiosa para nuestro intestino y nos ayudará a la expulsión de las heces en caso de que nos cueste ir al baño.

Idea de merienda: rodajas de manzana rellena de crema de cacahuete, como si fuera un sándwich.

5ª adivinanza: La naranja

Al igual que el plátano, nos da mucha energía, así que será buena opción para comer antes o después de hacer ejercicio.

Siempre es mejor comer la naranja entera que el zumo, ya que la naranja entera nos aporta todo lo bueno de la fruta, sus vitaminas, minerales, fibra... mientras que el zumo sólo nos aporta el agua y el azúcar de la fruta.

Es una buena opción para llevar de merienda al cole, ya que con su munda va bien protegida y no llevará golpes.

6ª adivinanza: El yogur

El yogur se elabora con leche de cabra o de vaca mayormente. Se consigue la textura del yogur gracias a añadir bacterias, las cuales cambian la consistencia de la leche.

El yogur ideal es el natural entero sin azúcar.

¿Cómo podemos darle sabor a los yogures? Añadiéndole sabor nosotros mismos con fruta natural, canela, chocolate con un alto porcentaje en cacao...

7ª adivinanza: Las setas

Es un vegetal que se encuentra en las zonas húmedas de los bosques. Al ir a recoger setas al bosque debemos recolectarlas con cestas con agujeros, para que las esporas que contienen las setas vayan cayendo por el bosque, germinen, y así se repoblará el bosque.

Son alimentos muy ricos en vitaminas, minerales y agua, pero también pueden tener sustancias tóxicas por lo que es muy importante tener en cuenta:

- Cocinarlas a altas temperaturas para destruir las sustancias nocivas con el calor.
- Siempre debemos conservar una seta por si nos intoxicamos con ellas.
- No comerlas si no estamos seguros que sean comestibles y no nos intoxiquen.

