

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

CURSOS: QUINTO Y SEXTO DE PRIMARIA.

### “LOS MACRONUTRIENTES”

En esta primera charla vamos a hablar sobre LOS MACRONUTRIENTES.

Los macronutrientes son: los carbohidratos, las proteínas, las grasas y la fibra.

Los alimentos nos aportarán los diferentes macronutrientes. Algunos de ellos, nos aportará un solo macronutriente y otros alimentos, varios de ellos.

#### **CARBOHIDRATOS: nos aportan energía.**

Aquí están incluidos:

- los vegetales y hortalizas, que debemos consumir dos raciones al día, una en comida y otra en cena.
- la fruta: debemos comer 3 piezas al día mínimo.
- las legumbres y frutos secos.
- cereales, los cuales deben ser integrales.

#### Diferencia entre cereales integrales y refinados:

Debemos consumir los cereales integrales ya que éstos contienen todas sus partes: salvado, endospermo y germen; donde se encuentran todos estos nutrientes (fibra, carbohidratos, vitaminas, minerales...); mientras que los cereales refinados, sólo están formados por el endospermo, y que nos aportará simplemente carbohidratos.

Los cereales integrales nos saciarán mucho más.

**PROTEÍNAS: construyen nuestros músculos** y reparan pequeñas lesiones internas que ocurren por el normal funcionamiento de nuestro organismo. También forma parte de nuestras hormonas y transportan grasas por nuestro torrente sanguíneo.

Debemos priorizar las proteínas de mejor calidad y NO consumir las de peor calidad, como las salchichas, las cuales están elaboradas con desperdicios.

Las proteínas de mejor calidad serán las siguientes por orden de consumo: legumbres y frutos secos (la soja y las almendras son los alimentos de origen vegetal que más proteína nos aportan); los huevos; el pescado (tanto blanco como azul); la leche y sus derivados (yogur, kéfir, queso...) y la carne, tanto la blanca como la roja. La carne blanca tiene menor cantidad de grasa saturada, mientras que la carne roja tiene mayor cantidad de grasa saturada.

**GRASAS: nos proporcionan energía cuando los carbohidratos se nos acaban.** Es el depósito B. Las grasas también forman parte los tejidos de nuestro organismo, nos aísla del frío y protege nuestros órganos de golpes.

Éstas son:

Primero los alimentos que nos aportan grasas insaturadas: el principal alimento que nos tiene que aportar grasas saludables es el AOVE (aceite de oliva virgen extra); los frutos secos y las legumbres; el aguacate y las olivas; las semillas (chía, lino, sésamo); los pescados (éstos tiene grasa insaturada y saturada).

Alimentos con grasas saturadas: pescado; leche y derivados y la carne roja.

Debemos comer más grasa insaturada que saturada. Es decir, debemos consumir más alimentos de origen vegetal que de origen animal.

**HABLANDO DE LOS PESCADOS:** tenemos el pescado azul y el blanco.

La diferencia física principal es que el pescado azul tiene una aleta caudal en forma de flecha y de mayor tamaño; mientras que el pescado blanco, tiene una aleta más pequeña y recta.

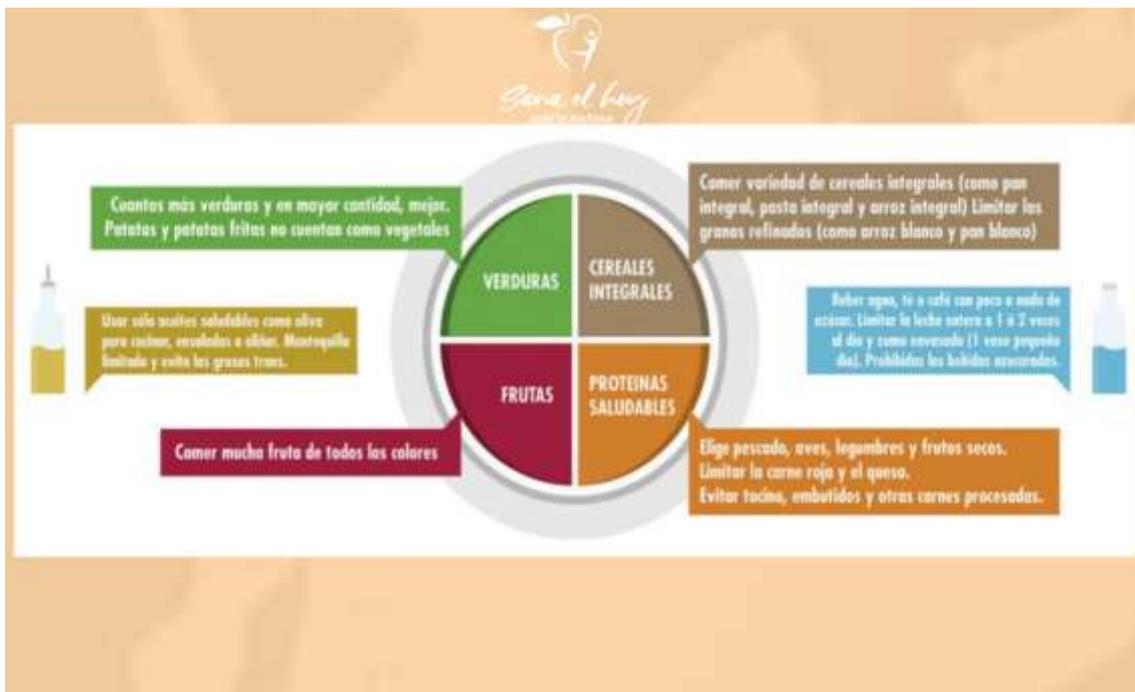
El pescado azul tiene más grasa y la acumula por todo el cuerpo; mientras que el pescado blanco, tiene menos grasa y la acumula en el hígado.

**FIBRA: es el principal alimentos de la flora bacteriana de nuestro colon.**

Los microorganismos (“bichitos”) de nuestro organismo, debemos alimentarlos con alimentos ricos en fibra como las verduras y hortalizas; frutas; cereales integrales; frutos secos y legumbres.

También le sientan muy bien los alimentos fermentados como el yogur, el queso y el kéfir.

**POR ÚLTIMO, HABLAMOS SOBRE EL PLATO SALUDABLE:**



## **EL PLATO SALUDABLE DEBE ESTAR FORMADO:**

- Medio plato por vegetales y hortalizas.
- Un cuarto del plato de carbohidratos compuesto por, cereales integrales (pasta integral, arroz integral, quínoa...) legumbres (guisantes, garbanzos, lentejas, habas, soja...) o tubérculos (patata, boniato...).
- Un cuarto de proteína (carne, pescado, huevos, marisco...).
- Una fruta como postre.
- A mayores, añadir grasa saludable como el AOVE (aceite de oliva virgen extra).
- AGUA: debe ser nuestra bebida principal para hidratarnos.

## EJEMPLOS:

Brócoli y zanahoria + arroz integral + pollo + manzana de postre.

Ensalada + patata cocida + merluza hervida + 2 mandarinas de postre.

Judías y tomate + lentejas + pavo + kiwi de postre.

