

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

CURSOS: TERCERO Y CUARTO DE PRIMARIA.

### “ALIMENTOS DE UN DESAYUNO COMPLETO”

En esta primera charla vamos a hablar sobre IDEAS PARA UN DESAYUNO SALUDABLE.

Para poder elaborar un desayuno saludable necesitamos hacer una compra con alimentos saludables y así tener en nuestras casas una despensa saludable.

Esta sería un ejemplo de lista de la compra saludable.



Una alimentación basada en estos alimentos es similar a la dieta que llevaban nuestros antepasados, hace 60000 años, ya que el ser humano era cazador recolector. Su alimentación se basaba en estos alimentos y fue la época en la que el ser humano tuvo una alimentación más saludable. Esta dieta la llamaremos tierra – mar y aire. Más tarde, empezaron a asentarse, a cultivar maíz, y su alimentación se basaba en este cereal, por lo que era muy incompleta nutricionalmente. Por último, llegó la revolución industrial, y con ella un montón de alimentos ricos en azúcares y grasas como los que tenemos hoy en día en los supermercados. Este último periodo es en el cual tenemos una alimentación menos saludable.

Haciendo un repaso sobre la despensa saludable, vemos que tenemos:

- Verduras y hortalizas, que debemos consumir dos raciones al día, una en comida y otra en cena.
- Legumbres: deben formar parte de nuestra dieta. En caso de que llevemos una alimentación vegetariana las legumbres nos aportarán la proteína vegetal.
- Cereales: deben ser integrales, ya que tiene una mayor cantidad de nutrientes que los refinados.

- Lácteos: lo ideal es que sean sin azúcar y sin sabores, ya que los yogures que son de sabores o llevan trozos, llevan azúcar añadido.
- Carnes: deben ser de calidad, no como los embutidos o las salchichas.
- Pescados: incluiremos albos pescados, el pescado blanco y el pescado azul.
- Aperitivos: priorizar los más saludables como los frutos secos o el chocolate alto en cacao.
- Fruta: debemos tomar unas 3 piezas al día mínimo. De cercanía y de temporada.
- El agua debe ser nuestra bebida para hidratarnos.

**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 más grande; 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.

### HABLAMOS AHORA DE LOS MACRONUTRIENTES:

**CARBOHIDRATOS:** nos aportan energía.

Aquí están incluidos los vegetales y hortalizas; la fruta; las legumbres y frutos secos; y los cereales, que deben ser integrales.

**PROTEÍNAS:** construyen nuestros músculos y reparan pequeñas lesiones internas que ocurren por el normal funcionamiento de nuestro organismo.

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.

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.

**FIBRA:** es el principal alimento 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, queso y kéfir.

Por último, **ALGUNAS IDEAS PARA UN DESAYUNO SALUDABLE:**

- Tostada de pan integral con aguacate y huevo escalfado.
- Galletas de avena y plátano + 2 lonchas de queso + 2 mandarinas.
- Tostada integral con hummus + uvas.
- Tortilla de patata (cocida, no frita) + una pera. Este último desayuno sorprende a los alumnos, pero cualquier comida puede ser un desayuno, siempre que esté formado con alimentos saludables.

