

1º CICLO

Na nosa primeira charla centrámonos na importancia que ten o consumo de froitas para toda a poboación en xeral, e para os nenos e nenas en particular.

Falamos de varias froitas, das súas propiedades nutricionais e da forma de consumo, por exemplo:

A Fresa

É unha froita que ó non ter parte externa ou pela débese lavar ben, xa que ó longo do seu cultivo estivo en contacto con pesticidas e herbicidas.



O Kiwi

É moi importante o seu consumo xa que ten moitas propiedades nutricionais.

Débense consumir en temporada e como o resto de froitas e verduras, de proximidade, xa que se non no seu transporte perden propiedades e ademáis contribuímos á contaminación do noso planeta.

O Plátano

É unha froita moi interesante, sobre todo os días que fan deporte, xa que é unha das froitas que máis enerxía nos aporta.

Está de temporada todo o ano, e é moi fácil de levar, por exemplo ó recreo, ou cando vamos ó parque.

Unha maneira de consumila podería ser nunha tostada de pan integral, poñemos crema de cacahuete e encima o plátano en rodaxas. Metémolo 30 segundos ó microondas e listo.



A Mazá

É unha froita que está sempre de temporada, e sería interesante comer unha mazá ó día, xa que xunto ó kiwi é unha froita que nos axuda moito co noso sistema dixestivo.

Unha maneira diferente de comela sería cortar dúas rodaxas da mazá, e votar crema de cacahuete e froitos secos triturados nunha das rodaxas e coa outra cubrilo, facendo así un sándwich.

A Laranxa

Outra boa opción para os días que fagamos deporte, xa que ó igual que o plátano, nos vai a aportar moita enerxía.

Tanto a laranxa como as mandarinas son moi fáciles de levar ó cole ou ó parque.



-Sería moi importante que consumiramos de 3 a 4 froitas ó día, e máis os nenos e nenas, xa que están en pleno crecemento e necesitan as vitaminas e minerais que as froitas lles aportan.

Tamén lles falamos das...

Setas

Un alimento moi interesante polo seu poder saciante e pouco calórico, gran fonte de vitaminas e minerais, ademais de moi versátil, xa que as



podemos facer en revolto, con pasta, na pizza, en risotto, etc.

Ademais podemos disfrutar de un día moi agradable recolectandoas. Debemos recollelas con coitelo pra que volvan a brotar, e levar unha cesta con furados pra que as esporas das setas poidan caer á terra e volvan a brotar.

Non se deben consumir as setas que non saibamos con seguridade que son aptas pra o consumo.

E do...

Iogur

Gran fonte de calcio e de proteínas e graxas.

Debemos consumilo natural, e sen azucre.

Se queremos podemos mesturalo con froitas naturais, como a fresa e plátano.



2º CICLO

Na primeira charla centrámonos que se faga unha compra saudable, xa que os produtos que se compran e levan pra casa vai a ser do que nos alimentemos.

Falámoslles dos 4 macronutrintes:

Carbohidratos ou azucres

Apórtannos 4 Kcal por cada gramo que consumimos.

Os alimentos dos que debemos obter estes carbohidratos son:

<u>Alimentos</u>	<u>Consumo</u>
Verduras	2-3 racións ó día
Froitas	3-4 racións ó día
Legumes	3-4 veces por semana (guisantes, garbanzos, lentellas, fabas, soia, etc)



Froitos secos	5-6 veces á semana (sempre ó natural ou tostados, nunca fritos e salgados)
Cereais	4-5 veces á semana (sempre intentaremos escollelos integrais fronte ós refinados)

Ó elixir estes alimentos pra obter os azucres necesarios pra ter enerxía todo o día, ademais estamos aportándolle ó noso corpo moitos minerais, vitaminas e moita fibra, esta última imprescindible pra a nosa flora intestinal.

Proteínas

Apórtannos 4kcal por cada gramo que consumimos.

A función principal das proteínas é construír e reparar os músculos, polo que é moi importante elixir proteínas de calidade como son os seguintes:

<u>Alimentos</u>	<u>Consumo</u>
Legumes	3-4 veces por semana (guisantes, garbanzos, lentellas, fabas, soia, etc)
Froitos secos	5-6 veces ás semana (sempre ó natural ou tostados, nunca fritos e salgados)

Ovos 7-9 ovos á semana (cocidos, á prancha, tortilla francesa, escalfados, etc.)

Peixe azul 2 veces á semana, e branco 1-2 veces á semana (sempre de pequeno tamaño e de lonxevidade curta, xa que terá menos metais pesados)

Lácteos 4-5 veces á semana (o iogur sen azucre, e pódense mesturar con froita natural)

Carne branca 2-3 veces á semana (polo, conexo, pavo)

Carne roxa 1 vez á semana (carne de tenreira e de cocho)

-É importante reducir o consumo de "carnes" industriais como as salchichas, embutidos, papiños de cangrexo, etc., xa que nos son proteínas de calidade. Intentaremos sempre consumir produtos o máis naturais posibles.



Graxas

Parece que lle temos pánico ás graxas, pero é unha parte fundamental da nosa alimentación, xa que forma parte da nosa composición corporal, só que hai que facer unha boa elección das mesmas.

As graxas ademais de ser do que están feitas as paredes das nosas células, sérvenos pra ser unha reserva de enerxía, xa que nos aportan 9 Kcal por gramo que consumimos. Tamén protexe os nosos órganos e axúdanos a manter a temperatura corporal.

Alimentos

Consumo

Aceite de oliva virxe extra

2-3 culleradas sopeiras ó día

Legumes

3-4 veces por semana (guisantes, garbanzos, lentellas, fabas, soia, etc)

Froitos secos

5-6 veces ás semana (sempre ó natural ou tostados, nunca fritos e salgados)

Froitas

3-4 veces á semana (olivas e aguacate)

- Peixe 2-3 veces á semana (o peixe azul é o que nos aporta graxas saudables) (sempre de pequeno tamaño e de lonxevidade curta, xa que terá menos metais pesados)
- Lácteos 4-5 veces á semana (o iogur sen azucre, e pódense mesturar con froita natural)
- Carne roxa 1 vez á semana , destas carnes non se debe abusar (carne de tenreira e de cocho)

Fibra

É o alimento principal da nosa flora intestinal, a cal é fundamental para ir con regularidade ó baño e ter un sistema inmune forte e san.



<u>Alimentos</u>	<u>Consumo</u>
------------------	----------------

Verduras	2-3 racións ó día
----------	-------------------

Froitas	3-4 racións ó día
---------	-------------------

Legumes	3-4 veces por semana (guisantes, garbanzos, lentellas, fabas, soia, etc)
---------	--

Froitos secos	5-6 veces ás semana (sempre ó natural ou tostados, nunca fritos e salgados)
---------------	---

Cereais	4-5 veces á semana (sempre intentaremos escollelos integrais fronte ós refinados)
---------	---

Fixemos moita mención a que o almorzo é importante, e que non se deben consumir produtos como galletas industriais, cereais azucrados, colacao, bollería industrial, etc. xa que están cargados de azucre, sal, graxas malas como aceite de palma, etc. que son moi prexudiciais pra saúde. Polo que debemos optar por opcións mais saudables como galletas caseiras, tostas de humus e pan integral, queixo, avena, etc. e que en todas as comidas ou case todas, incluíndo o almorzo esteñan presentes a froitas.

E se un día apetece almorzar a sobras do día anterior, como por exemplo un trozo de tortilla, tamén sería unha boa opción.

3º CICLO

Na primeira charla centrámonos que se faga unha compra saudable, xa que os produtos que se compran e levan para casa vai a ser do que nos alimentemos.

Falámoslles dos 4 macronutrintes:

Carbohidratos ou azucres

Apórtannos 4 Kcal por cada gramo que consumimos.

Os alimentos dos que debemos obter estes carbohidratos son:

<u>Alimentos</u>	<u>Consumo</u>
Verduras	2-3 racións ó día
Froitas	3-4 racións ó día
Legumes	3-4 veces por semana (guisantes, garbanzos, lentellas, fabas, soia, etc)



Froitos secos 5-6 veces ás semana (sempre ó natural ou tostados, nunca fritos e salgados)

Cereais 4-5 veces á semana (sempre intentaremos escollelos integrais fronte ós refinados)

Ó elixir estes alimentos pra obter os azucres necesarios pra ter enerxía todo o día, estamos aportándolle ó noso corpo moitos minerais, vitaminas e moita fibra, esta última imprescindible pra a nosa flora intestinal.

Proteínas

Apórtannos 4kcal por cada gramo que consumimos.

A función principal das proteínas é construír e reparar os músculos, polo que é moi importante elixir proteínas de calidade como son os seguintes:

<u>Alimentos</u>	<u>Consumo</u>
Legumes	3-4 veces por semana (guisantes, garbanzos, lentellas, fabas, soia, etc)
Froitos secos	5-6 veces ás semana (sempre ó natural ou tostados, nunca fritos e salgados)
Ovos	7-9 ovos á semana (cocidos, á prancha, tortilla francesa, escalfados, etc.)

Peixe	azul 2 veces á semana, e branco 1-2 veces á semana (sempre de pequeno tamaño e de lonxeidade curta, xa que terá menos metais pesados)
Lácteos	4-5 veces á semana (o iogur sen azucre, e pódense mesturar con froita natural)
Carne branca	2-3 veces á semana (polo, conexo, pavo)
Carne roxa	1 vez á semana (carne de tenreira e de cocho)

-É importante reducir o consumo de "carnes" industriais como as salchichas, embutidos, pauños de cangrexo, etc., xa que nos son proteínas de calidade. Intentaremos sempre consumir produtos o máis naturais posibles.

Graxas

Parece que lle temos pánico ás graxas, pero é unha parte fundamental da nosa alimentación, xa que forma parte da nosa composición corporal, só que hai que facer unha boa elección das mesmas.

As graxas ademais de ser do que están feitas as paredes das nosas células, é a nosa reserva de enerxía, xa que nos aportan 9 Kcal por gramo que consumimos.

Tamén protexe os nosos órganos e axúdanos a manter a temperatura corporal.



Alimentos Consumo

Aceite de oliva virxe extra 2-3 culleradas sopeiras ó día

Legumes	3-4 veces por semana (guisantes, garbanzos, lentellas, fabas, soia, etc)
Froitos secos	5-6 veces ás semana (sempre ó natural ou tostados, nunca fritos e salgados)
Froitas	3-4 veces á semana (olivas e aguacate)
Peixe	2-3 veces á semana (o peixe azul é o que nos aporta graxas saudables) (sempre de pequeno tamaño e de lonxeidade curta, xa que terá menos metais pesados)

Lácteos	4-5 veces á semana (o iogur sen azucre, e pódense mesturar con froita natural)
Carne roxa	1 vez á semana , destas carnes non se debe abusar (carne de tenreira e de cocho)

Fibra

É o alimento principal da nosa flora intestinal, a cal é fundamental para ir con regularidade ó baño e ter un sistema inmune forte e san.

<u>Alimentos</u>	<u>Consumo</u>
------------------	----------------

Verduras	2-3 racións ó día
----------	-------------------

Froitas	3-4 racións ó día
---------	-------------------

Legumes	3-4 veces por semana (guisantes, garbanzos, lentellas, fabas, soia, etc)
---------	--

Froitos secos	5-6 veces ás semana (sempre ó natural ou tostados, nunca fritos e salgados)
---------------	---

Cereais	4-5 veces á semana (sempre intentaremos escollelos integrais fronte ós refinados)
---------	---



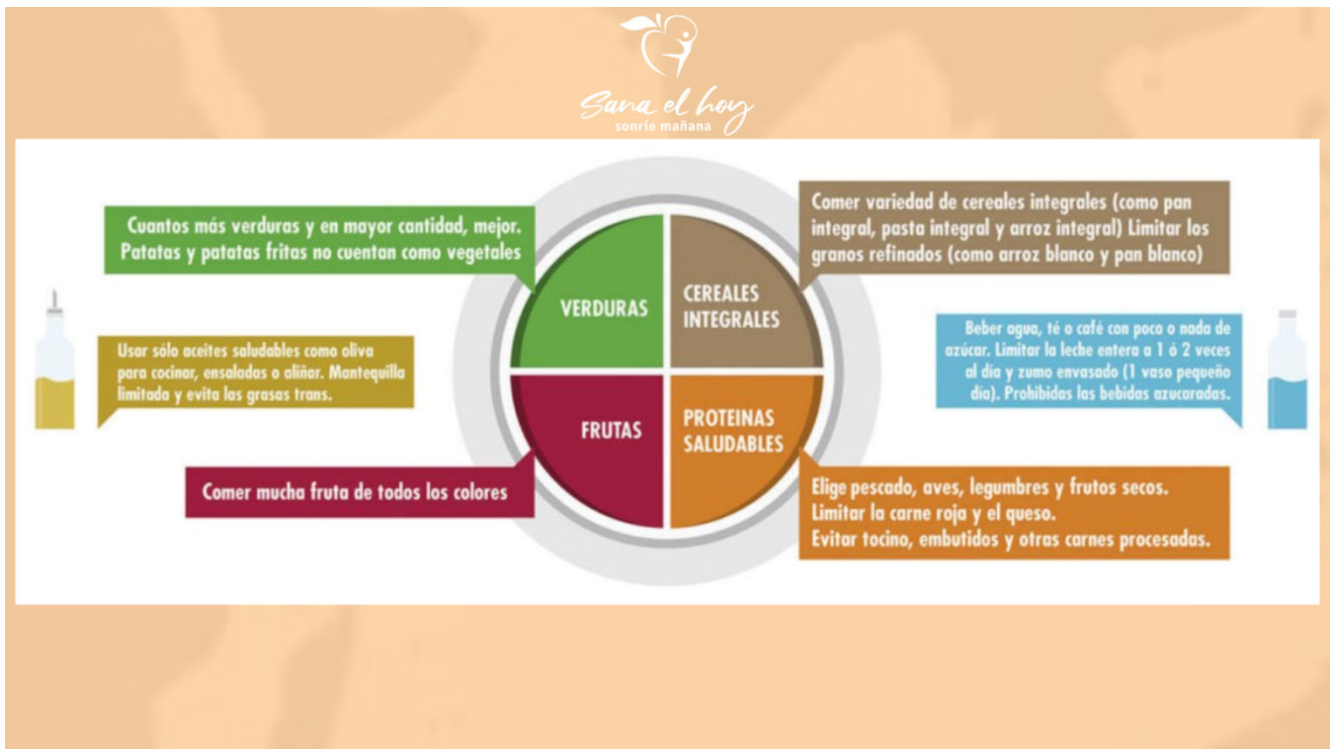
-Centrámonos moito na importancia de non comer "alimentos" industriais, como refrescos, zumes comerciais, bollería industrial, etc. e intentar comer alimentos o máis naturais posibles.

-Darlle prioridade ós cereais integrais en vez de os refinados.

-Comer máis produtos de orixe vexetal fronte ós de orixe animal.

-Acompañar as comidas con verdura e froitas, xa que son as que conteñen as vitaminas, minerais e fibra que o noso corpo necesita pra esta san.

Este sería un ejemplo dun prato ben balanceado:



Sana el hoy
vive el mañana