

# 1º CICLO

Nesta segunda charla, falamos da importancia de consumir froitas e verduras de temporada e de proximidade, por dous motivos principais:

## 🌍 Propiedades nutricionais do alimento

Se nos consumimos froitas tropicais como a piña, o coco, a papaia, etc. temos que saber que estas froitas non podemos cultivalas nin en Galicia nin en España. Isto fai que as teñamos que importar de países como Costa Rica, Panamá ou Filipinas, sendo transportados en barcos que tardan en chegar ó noso país ó redor de un mes. E pra que cheguen no seu punto óptimo de maduración teñen que colectalas cando os froitos están aínda moi verdes. Polo que o froito, este último mes deixa de recibir todos estes nutrientes que si que obtería se os colectáramos maduros e ós poucos días os consumiramos, como cando comemos froita de proximidade.



Isto tamén pasa cando comemos froitas fora de temporada. Hai épocas do ano na que non temos algunhas froitas ou verduras, xa que so dispoñemos delas certos meses do ano. E no canto de esperar a que as teñamos de temporada na zona onde vivimos, optamos por compralas, a expensas de que sabemos que vai ser un produto moito mais caro e con menos nutrientes.

Polo que debemos consumir froitas e verduras de temporada e de cultivo local, e de non habelas no noso concello ou provincia, nacional. Cando vaiamos ó súper que na etiqueta poña "orixe España".

## 🌍 Ser respetuosos co medio ambiente

Cando optamos por consumir froitas tropicais en lugar de comer froitas de cercanía, estamos contribuíndo a contaminar o noso planeta.

Ó consumir froitas e verduras cultivadas na zona onde residimos, estamos aforrando o transporte de estes produtos, polo que todos os carburantes que farían falla pra o seu transporte non serían necesarios.

A maior parte de estes produtos transportanse en barco ou en avión, e dende que chegan ó noso país, despois aínda hai que distribuílos en camiión.

Tamén é importante cando vaíamos a comprar froita e verdura ó súper que a compremos a granel cunha bolsa de tela, aforrando así de levar pra casa tantos envases de plástico, que posteriormente vanse botar ó lixo, e despois, no vertedoiro.



**Consume froitas de toda a vida**

*Sana el hoy*  
vive el mañana

## 2º CICLO

Esta charla ten como finalidade mostrar a orixe do azucre de mesa, en qué formas podemos atopalos, xa que aínda que non o saibamos, o 80% dos produtos do supermercado levan azucre, e os perigos que ten o consumo excesivo de azucre.

Poñamos un exemplo dun almorzo normal dun estudante de primaria e o azucre que consume antes de saír da casa:

Un vaso de leite 250ml	12gr. (naturalmente presentes no alimento)
Dúas culleradas de colacao	10 gr. (o 80% do colacao e azucre)
Cereais ou galletas 60gr	15 gr. (os cereais comprados veñen cargados de azucre por regra xeral, entono ó 30% é azucre)
Un zume comercial de piña	42 gr. de azucre

A Organización Mundial da saúde **non recomenda exceder 50 gr. ó día**, e neste exemplo vemos que só no almorzo está inxerindo 79 gr. de azucre. E aínda quedan 4 comidas mais no día.

O noso corpo e o noso cerebro necesita azucre, pero azucre bo, de calidade, que é o que está presente nos alimentos de forma natural, como na froita, verdura, legumes, froitos secos e cereais integrais. E debemos de procurar no inxerir alimentos con azucre engadido como os refrescos, galletas, cereais azucrados comerciais, nocilla, bollería industrial, etc.

Nas imaxes podemos ver o azucre que levan os refrescos e os cereais azucrados ademais dos seus ingredietes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por 100g	Por 30g	Por 30g + 200ml Leche Semi Descremada
Porción: 3/4 taza (30g) Porciones por envase: aprox. 15			
Energía (kcal)	380	114	217
Proteínas (g)	8,3	2,5	9,3
Grasas Totales (g)	7,4	2,2	6,3
Grasas Saturadas (g)	4,5	1,4	3,9
Grasas Monoinsat. (g)	1,6	0,48	1,6
Grasas Poliinsat. (g)	1,1	0,33	0,48
Ác. Grasos Trans (g)	0,10	0,03	0,19
Colesterol (mg)	0,1	0,0	16,5
Hidratos de Carbono			
Disponibles (g)	70,0	21,0	30,9
Azúcares Totales (g)	28,6	8,6	19,0
Fibra Dietética Total (g)	9,0	2,7	2,7
Sodio (mg)	250	75	172



Se tomamos tanto azucre no almorzo, canto tomamos ó logo do día?, e ó longo da semana?, e ó longo do mes?...

O consumo excesivo de azucre pode provocar:

Caries, obesidade, diabetes tipo II, osteoporose, Alzheimer, etc.

- En 2010 foi a primeira vez na historia que morreu mais xente por comer demasiado que por non comer, 1 millón por desnutrición e 3 millóns por obesidade.
- O COVID-19 matou nun ano a cinco millóns de persoas, a diabetes mata cada ano no mundo a 4.5 millóns. No año 2013, a cantidade de persoas con diabetes reportada en 130 países foi, aproximadamente de 382 millóns. Esperase que pra o ano 2035 esas cifras sexan do redor de 592 millóns de persoas, xa que a oferta de produtos azucrados non para de crecer.
- Sábese que o azucre é aditivo, e pénsao ben, sería fácil pasar unha semana sen inxerir produtos con azucre engadido? Pra moitas persoas imposible.
- Se lemos os ingredientes de moitos produtos sorprenderíanos que moitos que pensabamos que non levaban azucre, lévano, como os pementos de piquillo de bote, a salsa de tomate frito, moitos pans de molde, etc.

Os azucres que debemos de consumir son os azucres que están presentes de forma natural nos alimentos, por exemplo:

Comendo de 3 a 4 froitas ó logo do día. (Cando comamos a laranxa, deberiamos comela enteira en vez de en zume, xa que non facemos zume de unha soa laranxa, facémola normalmente de 3 quitándolle a fibra, polo que leva moitos azucres libres).

Comendo legumes 3 ou 4 veces á semana

Comendo verduras e hortalizas todos os días (unha ración ó mediodía e outra á noite)

Comendo cereais integrais como pan integral, pasta integral, arroz integral.

Comendo froitos secos ó natural ou tostados 5 ou 6 veces á semana.

Polo que:

- COMER ALIMENTOS SIN AZUCAR AÑADIDO.

-ELIXIR ALIMENTOS INTEGRAIS.

-AUMENTAR O CONSUMO DE AUGA E REDUCIR O CONSUMO DE REFRESCOS E ZUMES.

-AUMENTAR O CONSUMO DE FROITAS E VERDURAS.



Aliméntate ben para estar san e forte

*Sana el hoy*  
vive el mañana

# 3º CICLO

- ✚ Comenzamos a segunda charla recordando **os alimentos mais beneficiosos (ou súper alimentos)** para o noso organismo:

Como fontes de carbohidratos ou azucres saudables:

Verduras e hortalizas, froitas, legumes e froitos secos.

Como fontes de proteínas saudables:

Legumes, ovos, peixe, lácteos e froitos secos.

Como fontes de graxas saudables:

Aceite de oliva virxe extra (AOVE), legumes, froitos secos e peixe azul.

Como fontes de fibra:

Verduras e hortalizas, froitas, legumes e froitos secos.

- ✚ Continuamos recordando o alimentos que tamén son bos, aínda que hai que consumilo en menor medida que os anteriores:

Encurtidos, bos pero levan bastante sal pra súa conservación.

Conservas, boas pero mellor ó natural, e tamén levan bastante sal.

Leite, boa pero mellor o iogur, xa que ten probióticos e case non ten lactosa.

Cereais integrais, bos pero hoxe en día consúmense demasiados cereais.

Carnes brancas e roxas, boas pero deberiamos baixar o consumo.

- ✚ Tamén lles ensinamos a distinguir os ovos segundo como se crían as galiñas.



El primer dígito indica el **sistema de producción**:

- 0** Huevo de producción ecológica
- 1** Huevo de gallinas camperas
- 2** Huevo de gallinas criadas en el suelo
- 3** Huevo de gallinas criadas en jaula

El resto del código informa sobre:

- El **Estado** de la UE. Si la granja de producción está en España, verá impreso ES seguido de:
- La **provincia**
- El **municipio**
- El código que identifica la **granja** en el municipio

3ES64010496

As do número 3 viven toda a súa vida en xaulas sen saír a fora, polo que viven afinadas sen ver a luz do día o ano ou ano e medio que viven, xa que despois deixan de poñer ovos e lévanas pra o matadeiro.

As do número 2 viven no chan dunha nave sen saír a fora nunca.

As do número 1 son as camperas, pola noite están no galiñeiro e polo día andan por fora, comendo vermes, minerais da terra, trévos, herba, etc. é dicir, como as galiñas da casa.

E as do número 0 son ovos de galiñas ecolóxicas, viven como as camperas pero aliméntanse de penso de produción ecolóxica en vez de penso normal.

O ovos mais nutritivos sempre van ser os do número 1 ou os do 0, xa que se alimentan ademais de penso, de alimentos que atopan no campo.



- Recordamos ó alumnado que alimentos deben reducir o seu consumo, como a bollería industrial, patacas de bolsa, golosinas, refrescos, zumes comprados, galletas e cereais de almorzo, salchichas, embutidos, etc. xa que están directamente relacionados con enfermidades que de levar unha boa alimentación non chegaría a aparecer nunca como a diabetes tipo II.



- ✚ 80% dos produtos que hai no supermercado levan azucre, xa sexa pra darlle "mellor" sabor, pra que non poidamos deixar de comelos (xa que o azucre é aditivo), ou utilizado como conservante. Polo que se aconsella que cando vaíamos á compra que leamos os ingredientes.
- ✚ Hoxe en día en España, o 40% dos nenos e nenas de entre 3 e 24 anos ten sobrepeso ou obesidade, dato bastante alarmante como pra comezar a tomar as medidas necesarias para corraxir este problema.

**-Prioricemos a saúde dos nosos fillos e fillas fronte a cumprirlles o desexo de comer algo que sabemos que non vai ser bo pra súa saúde.**



Cal vai ser a túa elección?  
Savna el hoy  
vive el mañana