

# 1º CICLO

Nesta terceira charla, falamos da importancia de facer un bo almorzo.

Gran parte dos rapaces e rapazas almorzan todas as mañás leite con colacao e galletas ou cereais azucrados. É algo cómodo e preferimos que coman eses produtos alimenticios antes que se vaian á escola sen comer.

Pero realmente sabemos o que están comendo?



Se nos fixamos nos ingredientes das galletas María vemos que están feitas de fariñas refinadas, graxa de palma, azucre, xarabe de glicosa e fructosa, que é azucre enmascarado, e algún conservante e estabilizantes.

Cando falamos do colacao vemos que o 80% do é azucre e o outro 20% e cacao.

E se tomamos un zume, aínda que sexa de laranxa exprimido na casa, tomaremos o azucre libre de 3 ou 4 laranxas, sen nada de fibra que nos aportaría se a tomamos enteira, facendo no noso corpo o mesmo efecto que se tomamos un refresco.

E dicir, graxas de mala calidade, fariñas refinadas e azucre e mais azucre.



- Mayor saciedad
- Menos calorías
- Más fibra
- Menos azúcar

- Menor saciedad
- Más calorías
- Menos fibra
- Más azúcar

Tamén falamos de que as poucas veces que non almorzamos este tipo de produtos alimenticios, comemos outros que son mais sans, pero non a mellor versión.

Por exemplo algún día que almorzamos tostadas, non o facemos con pan integral, se non que utilizamos pan branco de fariñas refinadas, cando así estamos comendo un pan de peor calidade xa que non vai ter tantas vitaminas, minerais e sobre todo case nada de fibra.

A mellor versión sería un pa integral de panadería.

Facémoslles ver ós alumnos e alumnas que o leite e un bo alimento, aínda que non imprescindible, xa que hai moita xente que non toma leite e goza de boa saúde.

Temos outras bebidas de orixe vexetal que son iguais de saudables ou mais, como poden ser a de avena ou soia se azucre engadido.



Por último dámoslles diferentes ideas de almorzos saudables, como pode ser:

- Unha tostada de pan integral con aguacate e unha loncha de xamón serrano, acompañado dunha froita de tempada e un vaso de auga.
- Biscotes de pan integral tostado con humus de garbanzo e un vaso de leite ou bebida vexetal.

Deixámosvos unhas ideas para toda a semana tanto pros almozos como pras merendas.



### Lunes

Tostada integral con hummus  
+  
Fruta de temporada

### Galletas

caseras sin azúcar de plátano y avena  
+  
Frutos secos

### Martes

Leche vegetal con avena y cacao  
+  
Fruta de temporada

kéfir con pipas de calabaza y semillas de Chía molidas  
+  
Fruta deshidratada

### Miercoles

Sobras de la cena saludable del martes

Burrito con jamón serrano bajo en sal, canónigos y queso  
+  
Fruta de temporada

### Jueves

Tostada integral con aguacate, salmón y queso + AOVE  
+  
Fruta de temporada

Bocata de plátano caliente con canela  
+  
Puñado de arándanos

### Viernes

Yogurt natural sin azucarar con frutos secos  
+  
Fruta de temporada

Tres onzas de chocolate 75% cacao  
+  
Fruta de temporada

*Sana el hoy*  
vive el mañana

## 2º CICLO

Nesta terceira charla fixemos moito incapé na importancia do exercicio físico, das relacións sociais saudables, ademais de ter unha boa alimentación.

Actualmente vivimos na sociedade mais soitaria da historia.

Isto é debido a que as familias cada vez son mais pequenas, pero sobre todo polo impacto que teñen as pantallas na nosa vida cotiá.

Cando antes se saía á rúa a xogar, disfrutar e pasalo ben, hoxe, en moitas ocasións, quedámonos na casa vendo unha película, xogando á consola, co ordenador ou o móbil...

Esta nova realidade que estamos a vivir fai que fagamos menos vida social e que nos movamos moito menos.

Polo que debemos:

- Saír mais ó parque a xogar, xa que faremos novos amigos e amigas, riremos todos xuntos e pasaremos bos ratos xuntos.
- Facer mais plans coa familia como andar en bici, saír a pasear, ir praia ou á piscina, etc. en vez quedarnos na casa illados vendo a tv ou coa consola, ordenador ou móbil.

As relacións sociais é algo que hai que coidar, xa que está comprobado que somos mais felices cando temos unha vida social plena que cando temos unha vida mais soitaria.

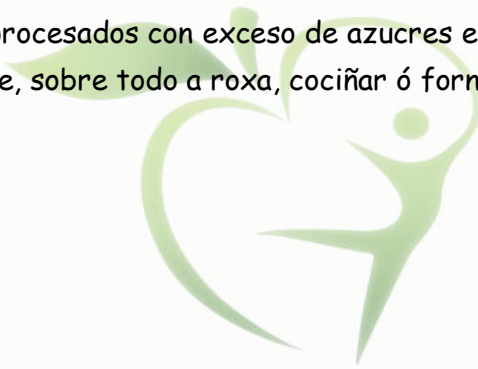


Ó facer unha vida menos sedentaria estaremos reforzando as nosas bases pra ter unha mellor predisposición á práctica de deporte, e polo tanto reducindo as posibilidades de ter enfermidades tales como a diabetes tipo II.

Esta é unha enfermidade que a diferenza de outras podemos elixir non tela, xa que se controlamos o consumo de azucres e temos unha vida activa non a teremos nunca.

Tamén falamos da dieta mediterránea, dieta recoñecida en todo o mundo polo saudable que é, a cal inclúe os alimentos que viños recomendando nas charlas dende principio de curso, como poden ser: Froitas e verduras, legumes, froitos secos, cereais integrais, peixe, aceite de oliva virxe extra, lácteos e algo de carne.

Sacando da dieta alimentos procesados con exceso de azucres e graxas de mala calidade, reducindo o consumo de carne, sobre todo a roxa, cociñar ó forno ou cocido e á prancha e evitar os fritos, etc.



- ❖ Por último preguntámoslles como se ven nun futuro e como queren vivir a súa vellez:
- Case sen poder moverse, non poder asearse nin comer pola súa propia man, ter que depender dunha silla de rodas e non poder xogar cos seus netos ( se elixen alimentarse mal e non facendo deporte a diario).
- Ou podendo vestirse eles sos, podéndose asear e comer pola súa propia man, xogando cos seus netos, dando longos paseos ou montando en bici, e non tendo que depender de ninguén (se elixen alimentarse ben e facer deporte a diario).

Facémoslles ver esta diferenza cun vídeo donde se ven claramente as dúas situacións totalmente diferentes.

Déixovos o enlace por si o queredes visualizar, xa que é moi representativo.

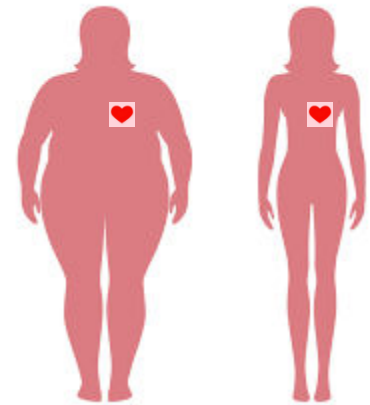
<https://youtu.be/6cAOUM2IMno>



## 3º CICLO

Na terceira charla pros rapaces e rapazas de 3º ciclo falamos das consecuencias de ter uns malos hábitos alimentarios e de non ter unha actividade física adecuada.

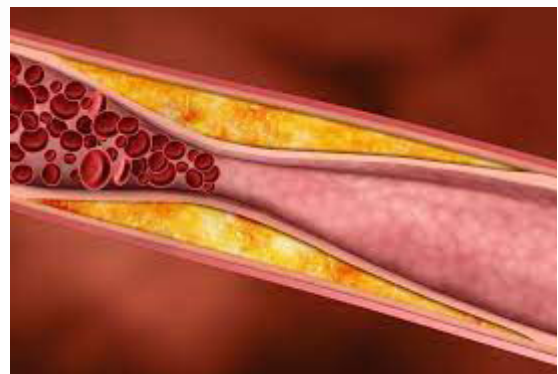
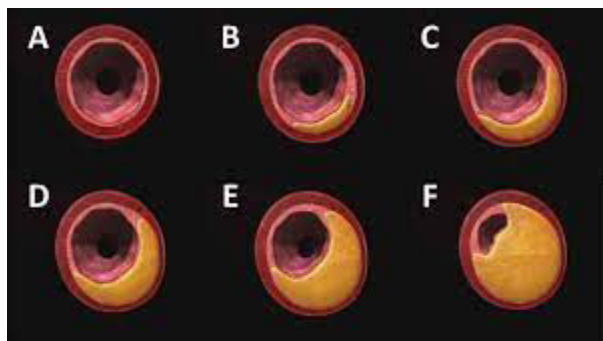
- ✚ Por exemplo, se lle poñemos un motor de un coche de 2 toneladas a un autobús de 15 toneladas, ese motor funcionará mal, xa que estará traballando moito mais do que ese motor está preparado, xa que foi deseñado pra mover moito menos peso. Despois chegará un momento que empece a fallar e rematará por deixar de funcionar, moito antes do que lle correspondería se movera o peso pro que foi deseñado.
- ✚ O tamaño do corazón destas 2 persoas é do mesmo tamaño, pero o traballo que ten que realizar un corazón non é comparable ó que realiza o outro, xa que o tamaño corporal cambia por completo.



Falámoslles de cómo se forman as placas de ateroma nas veas e nas arterias a consecuencia dunha mala alimentación e do sedentarismo.

Se esta vea que se obstrúe vai ó cerebro poderíanos dar un ictus, e se vai ó corazón daríanos un infarto.

Parécenme razóns suficientes pra coidar a nosa alimentación e aumentar a actividade física que realizamos a diario.



Continuamos a charla falando do colesterol malo (LDL) e do colesterol bo (HDL).



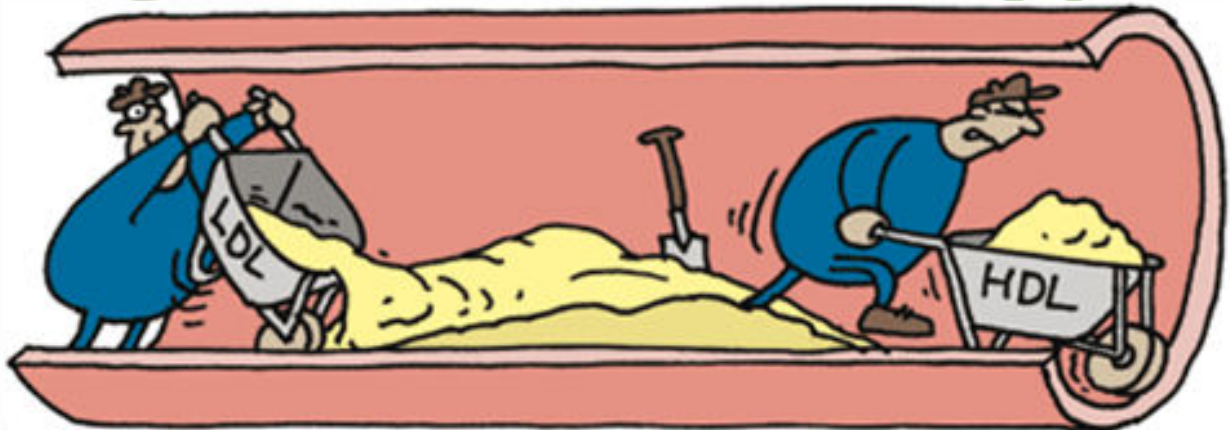
Subirá o LDL cando consumimos:

- Graxas de orixe animal
- Alimentos con azucres engadidos
- Fariñas refinadas
- Vida sedentaria

Subirá o LDL cando consumimos:

- Graxas de orixe vexetal
- Azucres presentes naturalmente no alimento
- Fariñas integrais
- Vida activa

*Sana el hoy*



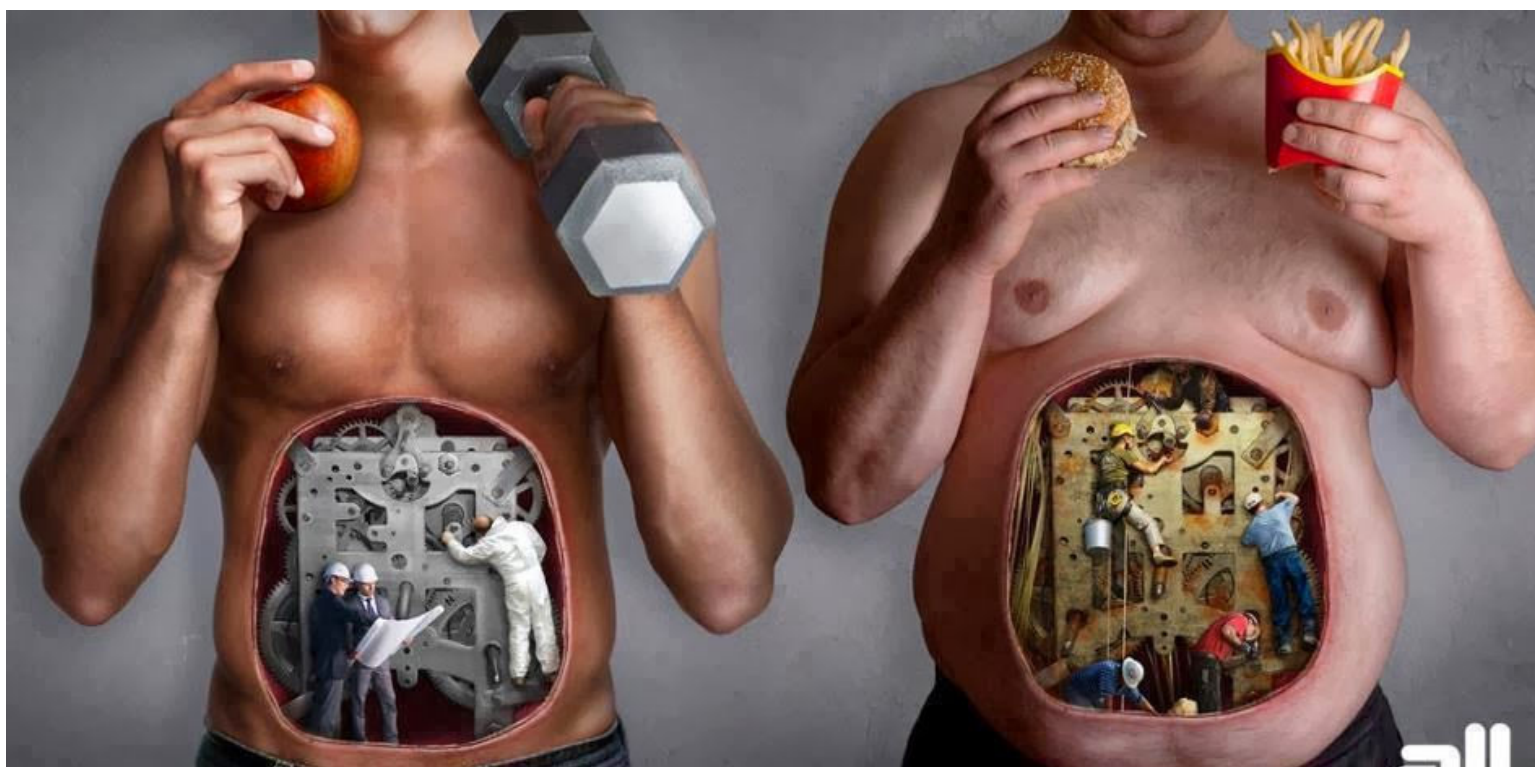
- Facémoslles ver que o colesterol malo ou LDL crea a placa de atheroma, e dicir, obstrúe as veas e arterias, e o colesterol bo destrúe esa obstrución e limpa as veas e arterias.



Terminamos a charla dándolles unhas recomendacións xerais:

- Descansar o suficiente, entre 7 e 9 horas ó día.
- Ter unhas relacións sociais saudables, tanto cos amigos e compañeiros como ca familia.
- Comer alimentos naturais e sans, e deixar de lado os produtos procesados.
- Que a súa forma de hidratarse sexa a auga e non refrescos, zumes, bebibles, etc.
- Incorporar actividade física á nosa vida cotiá.
- Priorizar graxas e proteínas de orixe vexetal fronte ás de orixe animal

**As decisións de hoxe marcarán como vamos a ser e como vamos a estar físicamente no futuro.**



*Sana el hoy*  
vive el mañana