



# PLAN PROXECTA

Aliméntate ben

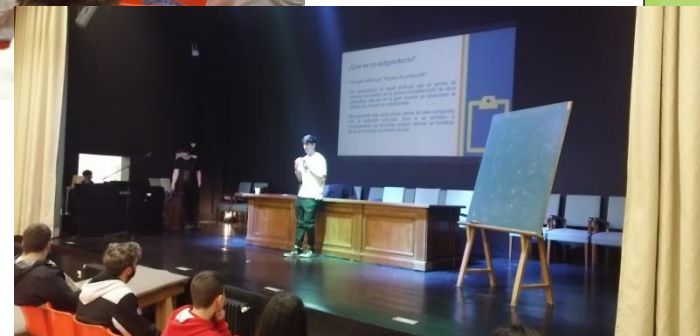
IES O RIBEIRO

---

# CHARLA "ALIMENTACIÓN SOSTIBLE"



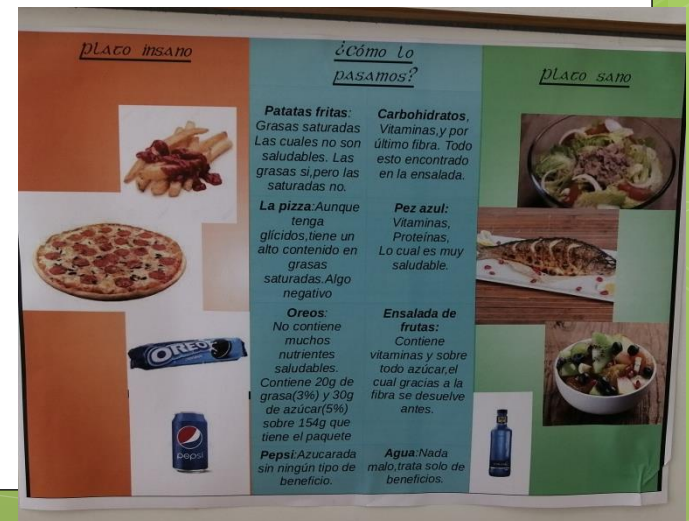
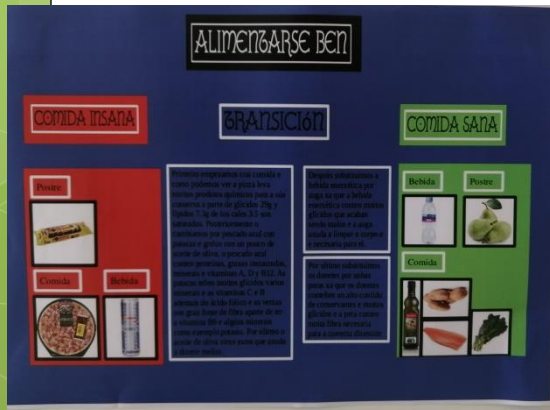
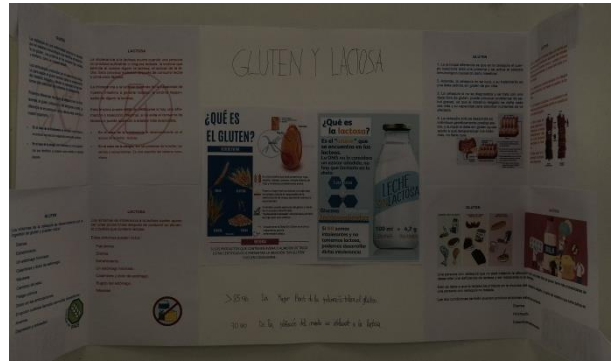
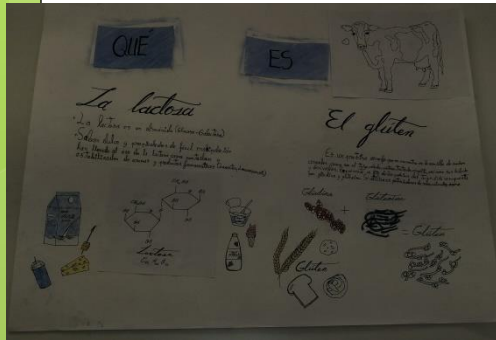
# CHARLA “XESTIÓN DE RESIDUOS”







# EXPOSICIÓN "DIETAS SAUDABLES"





# EXPOSICIÓN "DIETAS SAUDABLES"

## Dieta atlántica

Dólle protagonismo aos peixes e mariscos, ás verduras, pero tamén inclúe hidratos de carbono, produtos lácteos, aceite de oliva e un consumo moderado de carne. Como a súa 'irmá' mediterránea, a dieta atlántica favorece a prevención de enfermidades cardíacas.

## PLATO INSANO

A hamburguea non é saudable xa que contén unha gran cantidade de graxas animais e sal.

As patatas fritas non se deben comer en exceso xa que se fritan en aceite rico en graxas.

A cocacola ten moitas calorías.

As napolitanas teñen un alto aporte calórico.

Iria Vázquez  
Uxia Lorenzo 3ªA

## INGREDIENTES

TOMATE  
POLLO A LA PLANCHA  
ARROZ  
AGUACATE  
LECHUGA

Plano sano e equilibrado  
Proteínas: pechuga de pollo a la plancha  
Hidratos de carbono: arroz integral cozido  
Vitaminas y fibras: verduras: ensalada de aguacate, tomate y lechuga. Adornada con una cucharada de aceite de oliva virgen extra.  
Bebida: agua.

Karen Fernández 3ºB  
Alhara Alvarez 3ºB  
Lola Miranda 3ºB

## NO GLUTEN

### QUE É?

o gluten é unha proteína que atopase na semente de moitos cereais como o son o trigo, a cebada, o centeno, a triticale, a espelta, e algunhas variedades de avena, así como os seus híbridos e derivados.

### ENFERMIDADE RELACIONADA

A enfermidade celiaca é unha enfermidade dixestiva que dan o intestino delgado e altera a absorción das vitaminas, minerais e demais nutrientes que conteñen os alimentos.

### ALIMENTOS CON VERSIÓN SEN GLUTEN:

## COMO PASAR UN PLATO INSALUDABLE A UN PLATO SALUDABLE

### INGREDIENTES

El primer paso va a ser comprar los ingredientes necesarios, en mi caso lo voy a hacer con carne de ternera, algunas especias, lechuga, tomate, cebolla y la salsa especial, que lleva mayonesa, yogurt, ajo, perejil, una pizca de sal, una pizca de azucar y limón.

### ELABORACIÓN

Empezamos cortando la ternera en tiritas finitas, las especiamos al gusto, en mi caso le vamos a echar, pimienta negra, ajo en polvo y un poquito de curry, una vez que tengamos la ternera picada y especiadla vamos a poner una sartén a fuego máximo con un chorrito de aceite, echamos la ternera y esperamos a que se haga.

Mientras se hace nuestra carne, vamos a lavar y picar la cebolla, el tomate y la lechuga. Una vez limpias y cortadas nuestras verduritas nos ponemos con nuestra salsa.

Lo primero es coger un bol donde mezclaremos tres cucharadas de yogurt y una de mayones, lo removemos bien y añadimos, medio diente de ajo muy picadito, un poco de perejil fresco, una pizca de sal, una pizca de azucar y un chorrito de limón. removemos bien y lista nuestra salsa, ahora solo falta montar.

### MONTAJE

Cogemos nuestra tortita de maíz previamente calentada en una sartén, lo primero que ponemos es, la lechuga, el tomate y la cebolla, después ponemos nuestra carne de ternera y por último coronamos con nuestra salsa.

Centamos el hotdog y a disfrutar!!!!

# FAI CLICK O TEU BOCATA



# RESULTADOS

## PRÁCTICA CONSERVAS

### EN LATA

3. Correspondese o contido da lata con que pon na caixa en cuanto o seu peso? (0 punto)

[Más detalles](#)

● Sí	5
● Non	8
● Aproximase moito inda que non...	17



4. O contido de aceite ou vinagre correspondese co que pon na etiqueta? E dicir, se a conserva pon que é en aceite, é solo aceite o que presenta a lata?

[Más detalles](#)

● Sí	13
● Non	8
● Aproximase moito inda que non...	8



5. O número de pezas coincide co que pon na caixa? (contestar solo se tratase dunha lata que traia mais de unha peza)

[Más detalles](#)

● Sí	18
● Non	7
● Aproximase moito inda que non...	4





# VALORACIÓN

ID	Nombre	Respuestas
1	anonymous	O número de pezas non o poñía na caixa, pero as agullas eran 7. No aceite da lata podíase observar unha cantidade de auga batsante considerable.
2	anonymous	En la caja no pone el número de agujas , en la aceite de la lata podoa observa que no era vinagre si no agua .
3	anonymous	Na caixa non aparecía o número de agujas que contecía. No aceite da lata podíase observar que tamén contiña auga.
4	anonymous	A metade das cousas que aparecen na caixa, non se corresponden coa realidade, xa que tanto o peso como o porcentaxe de líquido non se corresponde, e as pezas non eran exactas, xa que eran entre 16 e 20.
5	anonymous	No numero do peso non coincide no que pon na caixa,o número de pezas non e o marca ,esfanche gramos ,pon 50 r 50 por o aceite e non e o que en realidade pon ,terminamos: que mintenche cos ingredientes e etafante
6	anonymous	Me estafaron 10 gramos, el tamaño del la lata decía que eran medianos pero eran muy pequeños en en total había solo 3 mejillones se podrían decir que eran medianos.
7	anonymous	Observé que la lata estaba muy bien pesada y el número de piezas era el adecuado, por lo que, al menos en esta marca, no miente en cuanto al contenido. También respetaba el aceite, y se podía ver unos pocos fragmentos de sal, como indica en el envase. No obstante, las sardinas eran irregulares en cuánto a tamaño llegando a dar el caso de algunas sardinas por la mitad.
8	anonymous	É certo que cumpre os requisitos que di na caixa aínda que non sempre trae o correspondente. Adoitaban aproximar cara arriba, por exemplo, no produto aparecía escrito que o número de sardiñas era de 3 ou 4 pezas e neste caso traía 3 , é adecuado pero houbo en varios momentos que se notaba que aproximaban cara arriba como o peso ou factores que xa comentei. O produto pareceume que estaba ben enlatado e cumprían as expectativas a primeira vista por exemplo o seu cheiro, calidade e limpeza que as veces non estan.
9	anonymous	Me di cuenta que la lata no mentia en cuanto al peso del producto (sardinas) era el adecuado, tambien puedo decir lo mismo del líquido (aceite de oliva) que era el adecuado con el establecido en la lata; eso me parece un punto a favor para la marca. Pero el lado negativo es que venían algunas sardinas que no esban enteras y tambien algunas sardinas eran dificiles de cojer porque se deshacían con facilidad. Pero la crítica hacia la marca en mayoritariamente positiba.
10	anonymous	yo opino que el producto fue muy leal a lo que puso en la caja ya que el contenido de aceite el numero de piezas y el peso

ID	Nombre	Respuestas
11	anonymous	Eu penso que in da que os materias con que medinos no laboratoria os resultados foron mais ou menos parecidos.
12	anonymous	O produto que analicei foi unha lata de sardiñas. Observábase que estaba ben enlatada e cumprí o que se decía na caixa. Os datos dados na caixa non eran moi exactos, pero aproximábanse moito ao que decíase na caixa. Por exemplo, o peso variaba en función do que pesaba o produto, neste caso na caixa aparecía que o produto pesaba 120 gramos e pesando o produto dinme conta que pesaba 125 gramos pero igualmente está o produto en condicións de ser consumido e cumpre o que di na caixa.
13	anonymous	Unha practica moi interesante na que se aprenden cousas novas que manipulamos todos os días e non sabemos que e.
14	anonymous	Fue un poco aburrida
15	anonymous	Non poñía o número de pezas
16	anonymous	Non aparece o nº de unidades na caixa.
17	anonymous	Non aparece o número de pezas na caixa
18	anonymous	Olía mal me dio dolor de cabeza.
19	anonymous	Os datos aproxímanse moito.
20	anonymous	Facendo a práctica vimos que o que pon no envoltorio non ten porque ser o mesmo que o real
21	anonymous	O contido da lata non se corresponde co que pon na caixa.
22	anonymous	Máis ou menos coincidía o que poñía na caixa co que ven.
23	anonymous	aobserbei que o oducto era mais ou menos do que predicaba a caixa en algus aspectos mellor e en outros alonxabase mais
24	anonymous	Non sempre o que pon a caixa e realmente o que contén. Un exemplo e como as pezas de mexillón poñía na lata que contiña pezas medianas e na lata aparecían de tamaños varios.
25	anonymous	Los resultados fueron bastante similares.
26	anonymous	Gustome, gustarianme mais clases asi
27	anonymous	Observei que non nos podemos guiar moito dos contidos do paquete por que si que é verdade de que si que hay cousas de que son verdade pero outras non
28	anonymous	los resultados fueron bastante similares a lo que decía la caja pero aún así no fue muy

**ID**    **Nombre**    **Respuestas**

		exacto
29	anonymous	Gustoume moito, xa que é unha clase distinta, e penso que habería que ir máis ao laboratorio.