



# Plan Proxecta Aliméntate ben

---

## Nutriescolas 2

## Somos o que comemos

Actividades realizadas das diferentes materias  
cos resultados obtidos do alumnado implicado

# Qu'y a-t-il dans ton frigo?

Ouvre ton frigo... qu'est-ce qu'il y a dedans?



## D'ABORD...

Élabore une liste des aliments qui sont dans ton frigo: de haut en bas, de gauche à droite, peu importe! Prends ton temps à tout bien noter sur une feuille.

Ressource vocabulaire:

<https://www.ikonet.com/fr/ledictionnairevisuel/alimentation-et-cuisine/alimentation/>



## ENSUITE...

Branché-toi! Prends ton ordinateur, tablette, portable...  
Cherche l'infographie de la pyramide alimentaire sur le site web de FOOD IN ACTION ([www.foodinaction.com](http://www.foodinaction.com)).

## APRÈS...

Reproduis la pyramide de FOOD IN ACTION sur n'importe quel format et distribue les produits que tu as trouvé dans ton frigo sur la pyramide en respectant les catégories indiquées (eau et boissons non sucrées, fruits et légumes...).

tu peux faire ta pyramide en papier en collant des photos des produits ou bien t'aider d'un logiciel.

## ET FINALEMENT...

Comment je veux que tu fasses ton petit travail?:

- Crée un fichier sur power point ou CANVA

PAGE 1 : écris le titre de cette activité (fais-le joli...)

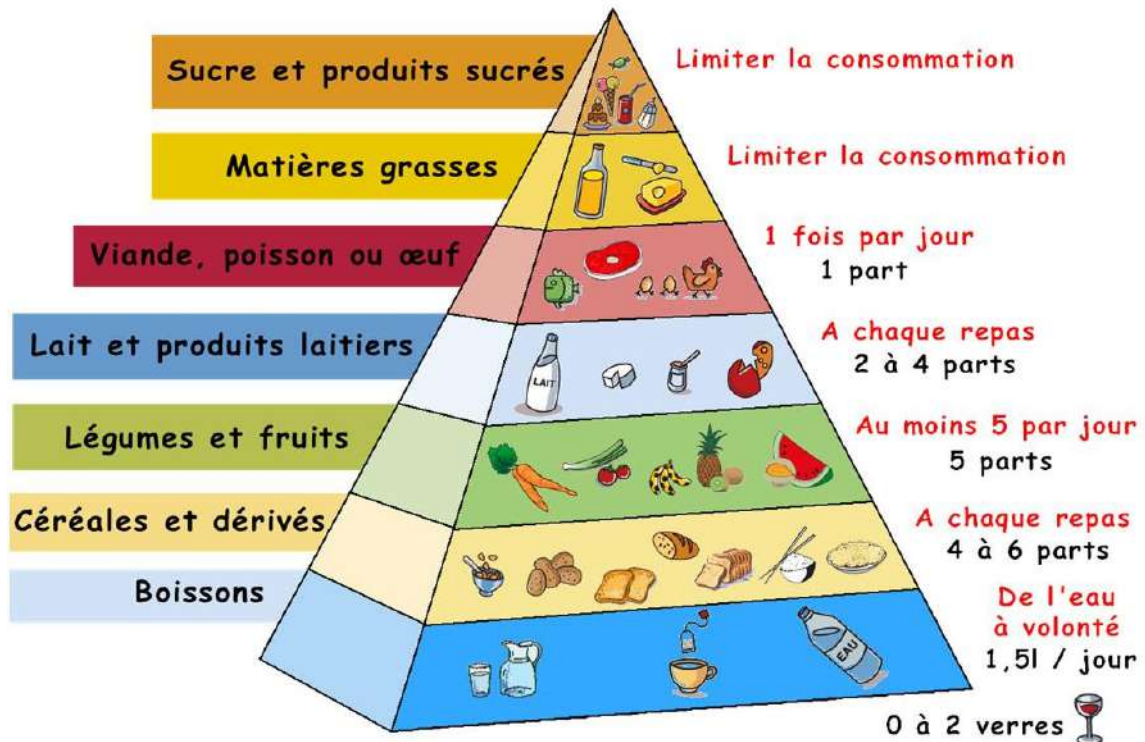
PAGE 2 : colle deux photos (1 photo du contenu de ton frigo +1 photo de la liste des produits que tu as fait).

PAGE 3 : colle ou insère ta pyramide alimentaire.

PAGE 4 : élabore ta webgraphie et/ou bibliographie

- Envoie-moi ton produit final en répondant à la tâche.

# La pyramide alimentaire



**QU'Y A-TIL-DANS TON FRIGO?**



# LISTA ALIMENTOS

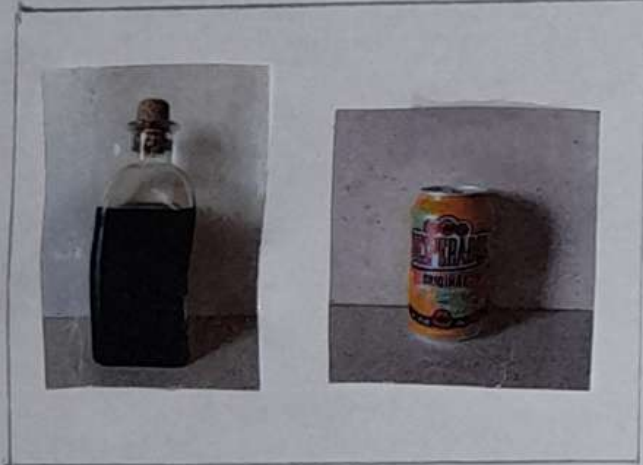
- AGUA
- CEBOLLA
- CERVEZA
- CHORIZO
- HUEVOS
- LECHE
- LECHUGA
- LICOR CAFÉ
- MANTEQUILLA
- QUESO RALLADO
- SALSA PICANTE
- TOMATE FRITO
- TOMATES CHERRY
- YOGURTH CHOCOLATE
- YOGURTH NATURAL
- YOGURTH PETIT-SUISSE
- ZANAHORIAS
- ZUMO DE NARANJA

# LISTE ALIMENTS

- L'EAU
- OIGNON
- BIÈRE
- SAUCISSE DE PORC
- ŒUFS
- LAIT
- LAITUE
- LIQUEUR DE CAFÉ
- BEURRE
- FROMAGE RÂPÉ
- SAUCE PIQUANTE
- TOMATE FRIT
- TOMATES CERISES
- YAOURT AU CHOCOLAT
- YAOURT NATURE
- YAOURT PETIT SUISSE
- CAROTTES
- DU JUS D'ORANGE

# PYRAMIDE ALIMENTAIRE

PRODUITS ALCOOLISÉS



→ PRODUITS GRASSES ET/OU SUCRÉS



→ VIANDE - POISSON  
OU ŒUFS



→ LAIT ET  
PRODUITS LAITIERS



→ FRUITS  
ET  
LÉGUMES



→ BOISSONS  
NON  
SUCRÉS



**ETIQUETA NUTRICIONAL DE MI NEVERA //**  
**VALEURS NUTRITIONNELLES**

**POUR 100G**

**PRODUCTO CON MÁS CALORÍAS //**  
**PRODUIT AVEC PLUS DE CALORIES**

**MANTEQUILLA //**  
**BEURRE** **742 KCAL**

**PRODUCTO CON MÁS GRASA //**  
**PRODUIT AVEC PLUS DE GRAISSE**

**MANTEQUILLA //**  
**BEURRE** **82 G**

**PRODUCTO CON MÁS AZUCAR //**  
**PRODUIT AVEC PLUS DE SUCRE**

**YOGURTH DE CHOCOLATE //**  
**YAOURT AU CHOCOLAT** **20,4 G**

**PRODUCTO CON MÁS PROTEÍNA //**  
**PRODUIT AVEC PLUS DE PROTÉINE**

**HUEVOS //** **ŒUFS** **13 G**

**PRODUCTO CON MÁS SAL //**  
**PRODUIT AVEC PLUS DE SEL**

**CHORIZO //** **SAUCISSE DE PORC** **3,9 G**

# WEBGRAFÍA // BIBLIOGRAFÍA

[HTTPS://WWW.LINGUEE.ES/](https://www.linguee.es/)

[HTTPS://WWW.ALCAMPO.ES/COMPRA-ONLINE/ALIMENTACION/LECHE-HUEVOS-YOGURES-Y-LACTEOS/POSTRES-LACTEOS/PETIT-O-INFANTILES/NESQUIK-PETIT-DE-CHOCOLATE-6-X-60-G/P/51113](https://www.alcampo.es/compra-online/alimentacion/leche-huevos-yogures-y-lacteos/postres-lacteos/petit-o-infantiles/nesquik-petit-de-chocolate-6-x-60-g/p/51113)



proxecta+

# Menús diarios saudables e equilibrados

No seguinte enlace pónse observar os diferentes menús diarios comidas elaborados polo alumnado de 3º da ESO:

[https://www.canva.com/design/DAFlxw74pcQ/Fd1gNzL0aiRo7l83zPe8TQ/view?utm\\_content=DAFlxw74pcQ&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=publishsharelink#1](https://www.canva.com/design/DAFlxw74pcQ/Fd1gNzL0aiRo7l83zPe8TQ/view?utm_content=DAFlxw74pcQ&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink#1)

## MON MENU DE LA JOURNÉE

09

1. Petit-déjeuner:

2. Déjeuner:

3. Goûter:

4. Dîner:



+ info

# Ma nourriture saine

## 1- Le petit déjeuner:

**Le lait, toast à la confiture de fraise, un  
pomme.**



**1- Le petit déjeuner.**

## 2- le déjeuner:

**De léau, le pain et pâtes au poulet,  
oeufs, patates et savce tomate.**



**2- Le déjeuner.**

## 3- Le goûter:

**Sandwich au jambon avec du fromage,  
pastèque et banane at du jus d'orange.**



**3- Le goûter.**

## 4- Le dîner:

**Eau, le pain, salade avec tomate,  
oignon, carotte et un oeuf.**



**4- Le dîner.**

# MES REPAS



**jus d'orange et  
gâteau au fromage**



**bol de fruits**



**boeuf avec riz et ananas**



**crêpes au chocolat  
et aux fruits**



**salade cesar**

**-Petit-déjeuner : céréales avec yaourt  
et jus de fruits naturels**

**-Déjeuner : poulet cuit avec du riz, des  
carottes et des haricots**

**-Goûter:sandwich jambon-fromage**

**-Dîner : laitue, tomate, thon et salade  
d'olives**

# O AZUCRE OCULTO DOS ALIMENTOS

Carteis co azucre representado  
dalgúns alimentos creados polo  
alumnado de 1º e 2º da ESO  
para o proxecto Aliméntate ben  
Curso 2022-2023  
IES Ricardo Mella



# CONTRAPUBLICIDADE ALIMENTARIA

Cartolinas contrapublicitarias  
creadas polo alumnado de 4º da ESO  
para o proxecto Aliméntate ben  
Curso 2022-2023  
IES Ricardo Mella

**Logo**

Bi<sup>Plus</sup> frutas

Nin<sup>Plus</sup> froitas

**Slogan**

Binutritivo,  
Birefrescante,  
Bifrutas

Nin nutritivo,  
Nin refrescante,  
Nin froitas

Por qué as modificacións?

Porque un 7% de froitas nun batido, que en teoría é solo zumo e leite, é moi pouca froita. Aparte o seu contido en proteína é casi nulo, por no dicir inexistente. Tamén ten moito azucre, ten un 14,7% do azucre máximo que deberiamos consumir ao día.

Nin<sup>Plus</sup> froitas

# KINDER MALO



Kinder malo por ter unha gran cantidade de azucre, tamén contén aceite de Palma que ten un alto contido en graxas saturadas (50%), cuxo consumo está asociado a un aumento do risco cardiovascular. Ademais, tamén adoita ser un produto caro.

# KINDER BUENO



# KitKat

→ "TÓMATE UN RESPIRO,  
TOMA UN KITKAT."



# KITA KAT

→ "NECESITAS UN RESPIRO?  
A NOSA SAÚDE TAMÉN."

• ADRIÁN, ESTRELLA E LUCA •

## POR QUÉ "KITA" EN LUGAR DE "KIT"?

- Ben, non é un gran misterio. "KITA" débese a "Quita", do verbo eliminar. É un xogo de palabras, referido a que debemos eliminar este produto da nosa vida polas malas consecuencias que nos pode traer ese consumismo en exceso.

- Contén 213 calorías,  
11,1g en graxas,  
49g en azucres  
e 11mg de colesterol.



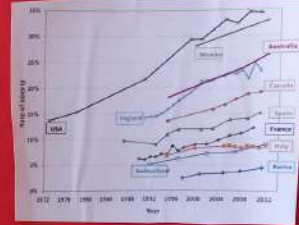
# KE FASCO POLO?

O KFC foi obxecto de controversia polo seu impacto ambiental e os seus efectos sobre a saúde. Tamén foi unha das empresas máis criticadas polas asociacións en defensa dos animais, que desvelan un aspecto maltrato ao que estarían sometidas as galinhas utilizadas tanto na ceba, engorda e sacrificio de polo.

O tamaño das porcións dos establecemento de comida rápida tamén é habitualmente un problema relacionado co aumento de obesidade, e KFC non é unha excepción. O seu produto estrela, O cubo de polo frito, está moi lonxe de ser unha comida saudable.



Aumento da taxa de obesidade no Mundo trís a expansión das cadeas de Comida rápida como KFC.



KFC dirixe a súa publicidade principal moito a os xovs e os e perigos polo aumento de obesidade xabarí nas últimas décadas.

La obesidad hace presa a niños y adolescentes, el problema se multiplicó por 10 en las sólo cuatro decenas.



Nos Munde VESO

A DIRECCION



# Milkalorias

Milka

## POR QUÉ MILKALORIAS?

Decidimos modificar o nome de Milka a MILKALORIAS porque os nos produtos contén unha gran cantidade de calorías que axitan enormemente a nosa saúde causando sobrepeso e calorías extremas.

O sabor da chocolate ou das calorías?



Nos Munde VESO

# RED BULL DÁCHE ÁAASS... RED BULL MÁTACHE

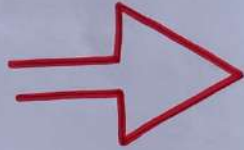
Pero... por que che mata?

1. O seu contido nutricional é cuestionable. contén altas cantidades de azucre e cafeína que poden ter efectos negativos na saúde se se consume en exceso.
2. Ten potencial para o abuso e a mestura co alcol. algunhas persoas mestúranlo con bebidas alcohólicas para contrarrestar os efectos sedantes do alcol. Esta combinación pode ser moi perigosa, e aumenta o risco de consumo excesivo con comportamentos arriscados.
3. Marketing engoroso = a marca foi eloxiada pda súa estratexia de marketing pero tamén foi criticada por non ser representativa dos efectos reais da bebida.



Nestlé

# Nesquik



Nestlé

# Sugarquik

## Modificações

Nós decidimos pôr o nome Sugarquik, porque representa a coisa queira sobre o Nesquik. O Nesquik contém uns 70g por cada 100g de calórico o que é unha cantidade exagerada.

O coello o dibuxamos máis gordo do que é, para representar o que foi a azucre, que se comeceos ou bebemos produtos con moito azucre pois iso vai reflectirse na nosa saúde.



## Slogan

- O divertido de crecer → O divertido de engordar
- A felicidade é tan fácil como Nesquik → A obesidade é tan fácil como Nesquik

# McDonald's

## Ensalada Cesar

Cuenta co:  
Grasas: 18g    Azúcares: 64g  
Azúcares: 24g  
Sal: 1,7g

PERTENCE  
A SALAD  
PLUS



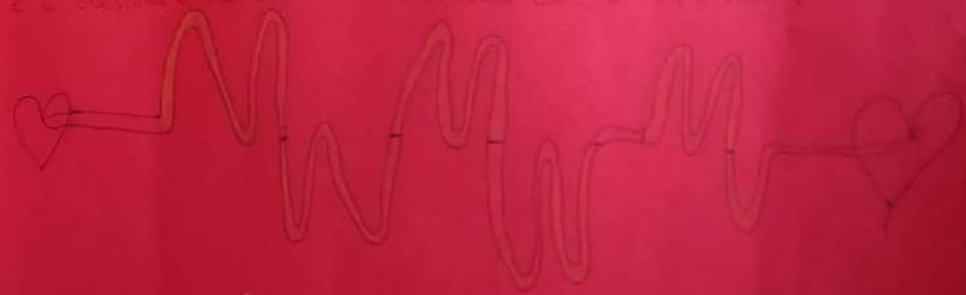
Suponse que é unha ensa-  
lada co baixas calorias  
pero ten aditivos que  
engañan sabor.

"Cando incluso o natural se fai artificial"

# McDonald's



A ideia deste logo baseia-se num gráfico que tem altas e baixas com forma de M de logo de McDonald. É a que mostra desde de lá as comidas rápidas, além da facilidade de comprar. Já que estas comidas são muito rápidas, fazem com que não se tenha paciência e a capacidade de esperar de quem trabalha com a alimentação.




## McDonald's diabetes a mal preço

Escolhamos este slogan já que o uso repetido deste tipo de comidas pode chegar a ser prejudicial para a saúde, chegando em casos, à ocorrência de diabetes, que entre outros, é causada por má nutrição e sedentarismo.

É a de mal preço para quem não tem paciência e não sabe esperar.

# ORIXINAL



○ SOL MOLA ,   
OS SOLES MOLAN"

# CAMBIOS

- Elimina estes cambios  
- que cambiamos mas que  
os porcos en a comida  
ultraprocesada por el alimento  
para todos os dias.  
- Acense comer, pero os  
excesos son malos, unha que  
non é a mellor opción.



" OS PASTEIS MOLAN,  
AS CALORÍAS NON "

# KINDER MALO



Kinder malo por ter unha gran cantidade de azucre, tamén contén aceite de Palma que ten un alto contido en graxas saturadas (50%), cuxo consumo está asociado a un aumento do risco cardiovascular. Ademais, tamén adoita ser un produto caro.

# KINDER BUENO



# 1. TAREFA CONTRAPUBLICIDADE

Carteis contrapublicitarios creados  
polo alumnado de 1 BACH C,  
para o Proxecto Aliméntate ben!  
Curso 2022-2023  
IES Ricardo Mella




**Do colesterol é o king**

Agra Franco, Lara María



**Non sexas  
PAGA Fanta  
Bebe auga**

Cappiello González, Iago Eluney



**EN VEZ DE  
Fanta  
FARSA**

Castro Domínguez, Óscar



**Aquí tu eres el king  
(Si, das graxas, diabetes,  
explotación laboral...)**

Estévez Puente, Ainhoa



**McDiabetes**

**encántame  
o colesterol**

Fajardo González, Candela



**DÁCHE ÁS,**  
Insomnio, taquicardias,  
hipertensión e hiperglicemia

Fernández Rueda, Jazmín Rocío



1.

# TAREFA CONTRAPUBLICIDADE

Carteis contrapublicitarios creados  
polo alumnado de 1 BACH C,  
para o Proxecto Aliméntate ben!  
Curso 2022-2023  
IES Ricardo Mella



González Parada, Lucas

bebe

*Coca-Cola*  
para que che medre a  
*barrigola*



Riobó Rodríguez, Sara



**telepizza**  
o segredo está na graxa

Riveiro Salgado, María Dolores

## 2. TAREFA DIETA ATLÁNTICA

Fichas de diferentes produtos integrados na dieta atlántica creadas polo alumnado de 1 BACH C, para o Proxecto Aliméntate ben!  
Curso 2022-2023  
IES Ricardo Mella

Lara Agra IbachC

**DEFINICIÓN:** Tamén coñecida como col galega, verza col ou col aberta cuxo principal uso na cociña é para a preparación de sopas e guisos. É unha folla de sabor intenso, da que se elaboran pratos tradicionais do norte como o cocido montañés

**ORIXE:** Procede de zonas costeiras de Europa central e meridional, aínda que na actualidade prodúcese en todo os países, sábese que houbo culturas antigas que xa a cultivaban polas súas propiedades medicinais. Civilizacións como os gregos, os exipcios e os romanos.

**ETIMOLOXÍA E TOPONIMIA:** Brassica oleracea var. viridis

**PROPIEDADES E USOS:** Rica en vitamina C, fonte de fibra, axuda ao crecemento dos tecidos maternos durante o embarazo, achega de calcio, fósforo e potasio tamén contribúe a fortalecer o sistema nervioso

**TRADICIÓN ORAL E FRASEOLOXÍA:**

- Estar nas verzas

Agra Franco, Lara María: A verza

### A DIETA ATLÁNTICA: ESTÉVEZ PUENTE, AINHOA

#### FETXÓN (FABA)

**DEFINICIÓN:** A Faba é un tipo de legume que se refire especificamente á semente producida pola planta Phaseolus vulgaris. Tamén se lle coñece comunmente como "faba" ou "frijol". A planta de xudía é unha especie anual da familia das leguminosas, que é cultivada polas súas sementes, as cales son ricas en proteínas e carbohidratos. As xudías son utilizadas na gastronomía de moitas culturas ao redor do mundo como un ingrediente esencial nunha variedade de pratos, incluíndo sopas, guisos, ensaladas e como acompañamento.

**ORIXE:** As fabas, tamén coñecidas como xudías ou frijoles, teñen a súa orixe en América Central e do Sur.

**ETIMOLOXÍA E TOPONIMIA:** O certo, é que a palabra faba procede do latín científico «faba» nome común á familia destas plantas.

ETIMOLOXÍA E TOPONIMIA: O certo, é que a palabra faba procede do latín científico «faba» nome común á familia destas plantas. Fabás (A Coruña)

#### PROPIEDADES E USOS:

- As fabas conteñen proteínas e carbohidratos, o que as converte nunha boa fonte de enerxía.
- Tamén conteñen vitaminas do complexo B e minerais como ferro, fósforo e calcio.
- As fabas utilízanse na elaboración do prato tradicional asturiano da Fabada Asturiana, un cocido de fabas con diferentes embutidos e carne de porco.
- Tamén se poden utilizar para elaborar outros pratos tradicionais como a Verdina, que utiliza unha variedade de faba máis pequena, ou o Pote Asturiano.
- As fabas poden ser o ingrediente principal en pratos vegetarianos como ensaladas de fabas ou hamburguesas vegetarianas.
- Ademais, tamén se poden utilizar para preparar sopas, guisos ou como acompañamento doutros pratos.

#### TRADICIÓN ORAL E FRASEOLOXÍA:

- O xogo das fabas.

Estévez Puente, Ainhoa: As fabas

## 2. TAREFA DIETA ATLÁNTICA

Fichas de diferentes produtos integrados na dieta atlántica creadas polo alumnado de 1 BACH C, para o Proxecto Aliméntate ben!  
Curso 2022-2023  
IES Ricardo Mella

### A DIETA ATLÁNTICA: CAPPIELLO GONZÁLEZ, IAGO ELUNEY

#### A pataca

**DEFINICIÓN:** Tubérculo da pataqueira, carnosos e arredondados, coa pel parda e a carne branca ou amarelenta.

**ORIXE:** Procede de América do Sur. No século XIX, Europa comezou a interesarse e foi importada a todo o mundo.

#### ETIMOLOXÍA E TOPONIMIA:

- *Solanum tuberosum*
- Chao das Patacas
- O Patacal

#### PROPIEDADES/USOS:

Debido ao seu amidón, é un bo probiótico.

Fonte de carbohidratos e vitaminas.

#### TRADICIÓN ORAL E FRASEOLOXÍA:

Levar unha pataca crúa no peto prevé a reuma.

En Xuño arder, as patacas coller.



Cappiello González, Iago Eluney: A pataca

### A DIETA ATLÁNTICA: CASTRO DOMÍNGUEZ, ÓSCAR

#### O MILLO

**DEFINICIÓN:** Planta da familia das gramíneas que pode chegar aos catro metros de altura, follas longas e lanceoladas e flores masculinas e femininas no mesmo pé, que produce unas mazarocas de grans grosos de cor amarela.

**ORIXE:** A súa orixe produciuse na rexión central de México a través da fusión de plantas silvestres como o teosinte ou o teosinte.

**ETIMOLOXÍA E TOPONIMIA:** O termo millo procede do latín vulgar millium, -ii, probablemente influenciado por mil, debido á cantidade de grans que tiña a espiga, inda que este nun principio era o nome do painzo. E en canto a toponimia en Manzaneda atopase o (Regato Millo).

**PROPIEDADES E USOS:** Pode consumirse como hortaliza, empregarse para a obtención de aceite ou fariña ou na elaboración do pan.

**TRADICIÓN ORAL E FRASEOLOXÍA:** En fraseoloxía (Millo rei, Millo pego, Millo Miúdo) e en canto a tradición oral atopase (Treboada no miño, pan e millo) ou ("Se o millo fose pouco, mudalo dun saco noutro", dixo a galiña cando falou)



Castro Domínguez, Óscar: O millo

# 2. TAREFA DIETA ATLÁNTICA

Fichas de diferentes produtos integrados na dieta atlántica creadas polo alumnado de 1 BACH C, para o Proxecto Aliméntate ben!  
Curso 2022-2023  
IES Ricardo Mella

## Aceite de oliva

Dieta atlántica

**Definición:** O aceite de oliva é un aceite vexetal de uso culinario. Se obtén do froito do olivo, denominado oliva.

**Orixe:** O orixen do aceite de oliva encontrase nas costas do levante mediterráneo, en Siria, Líbano, Palestina e Israel. Terminó por extenderse cara Exipto, Europa, Asia e América.

**Etimoloxía e toponimia:** - Olea Europaea (latín) - Oliva, Oliveira.

**Propiedades e usos:**

- Reduce o colesterol malo e aumenta o bo.
- Función antioxidante.
- Prevéen enfermidades cardiovasculais.
- Axuda na dixestión.

**Tradición oral e fraseoloxía:**

- O aceite de oliveira cura as doenzas.
- Ao que aceite de oliva hecho, sácolle provecho.
- O vino quente, e o aceite alimenta.



Fernández Rueda, Jazmín Rocío: A oliva

A CENTOLA

## A DIETA ATLÁNTICA: RIOBÓ RODRÍGUEZ, SARA

**DEFINICIÓN:**

Crustáceo decápodo mariño, braquiurano, cun caparazón case redondo cuberto de pelos e tubérculos ganchudos, e cinco pares de patas longas e peludas.

**ORIXE:**

Habita nas augas costeiras do sueste do océano Pacífico, nas augas de Chile, especialmente dende Valdivia ata o cabo de Hornos, así como no sur da Arxentina.

**ETIMOLOXÍA E TOPONIMIA:**

- (Lithodes antarcticus) en latín.
- Centola

**PROPIEDADES E USOS:**

- Proporciona á nosa dieta proteínas de alta calidade.
- Tamén aporta vitaminas como B3, B12 e A e minerais como fósforo e ferro.
- Ademais, tamén contén ácidos graxos omega 3, EPA e DHA.
- Adoita cocerse e presentarse en anacos nunha cunca, pero a súa carne tamén se pode desmenuzar e empregar en ensaladas ou como recheo ou guarnición doutros pratos.

**TRADICIÓN ORAL E FRASEOLOXÍA:**

- Home que come centola non dorme ben se non....



Riobó Rodríguez, Sara: A centola

# 2. TAREFA DIETA ATLÁNTICA

Fichas de diferentes produtos integrados na dieta atlántica creadas polo alumnado de 1 BACH C, para o Proxecto Aliméntate ben!  
Curso 2022-2023  
IES Ricardo Mella

## Castañas

**DEFINICIÓN:**  
A castaña é o froito da árbore denominada castiñeiro. Esta especie arbórea pode alcanzar unha altura duns vinte metros. Presenta un tronco de gran grosor, follas lanceoladas e flores de tonalidade esbrancuxada. As castañas, desenvólvense en zurrões con espiñas que resultan similares a ourizos.



**ORIXE:**  
A castaña crece de modo silvestre en rexións de clima tépedo no hemisferio norte e ten altos indicios de que esta planta goza de moitos anos de antigüidade pois están moi ben distribuídas no norte de África.



En Europa están situadas en países centrais, tamén por países asiáticos.

**ETIMOLOXÍA E TOPONIMIA:**

- Castanea sativa
- Castaña, loura, amarelante...



**PROPIEDADES E USOS:**

- Son boas para os dentes e osos xa que conteñen calcio.
- Estimulan o funcionamento do noso sistema nervioso.
- Teñen todos os aminoácidos esenciais.
- Teñen efecto cardioprotector, é dicir, apórtanos ácidos graxos e omega 3 e 6.
- Son boas para mellorar a anemia xa que aporta bastante ferro.

**TRADICIÓN ORAL E FRASEOLOXÍA:**

- Calor en xullo, castaña seguro.
- "Con castañas y vino nuevo, ya no muere el pueblo"
- O apalpador (home que o 24 de decembro, palpa os ventres dos nenos e se están cheos, deixalles unha morea de castañas).



Fajardo González, Candela: A castaña

## A DIETA ATLÁNTICA: GONZÁLEZ PARADA, LUCAS

González Parada, Lucas: A sardiña

# 2. TAREFA DIETA ATLÁNTICA

Fichas de diferentes produtos integrados na dieta atlántica creadas polo alumnado de 1 BACH C, para o Proxecto Aliméntate ben!  
Curso 2022-2023  
IES Ricardo Mella

## A DIETA ATLÁNTICA: Riveiro Salgado, Maria

**DEFINICIÓN:** O queixo é un alimento que se obtén pola maduración do requeixo de leite.

**ORIXE:** Crese que foi descuberto en Asia Central ou Oriente Próximo , e que a súa fabricación estendeuse posteriormente a Europa . Na época romana xa existían múltiples métodos de elaboración e varios tipos de queixos.

### ETIMOLOXÍA E TOPONIMIA:

- *Caseus* (latín)
- O Requeixo, A Queixoeira

### PROPIEDADES E USOS:

- O queixo é unha das principais fontes de calcio.
- Contén os aminoácidos necesarios para que o noso organismo funcione correctamente .
- Acompaña como ingrediente de recheo ou salsa e na sobremesa non faltan os flans, pasteis...

### TRADICIÓN ORAL E FRASEOLOXÍA:

- En san Xoán, pouco queixo e moito pan.
- Tanto queixo como pan non se debe dar.
- Uvas con queixo saben a beixo. ( comer estes dous alimentos xuntos, xa que a súa unión é un auténtico pracer; o mesmo que sentimos cando nos bicamos)



Riveiro Salgado, María Dolores: O queixo



# **Alimentate Ben na Materia de Igualdade de Xénero**

**CURSO 2022-2023**

**IES RICARDO MELLA VIGO**



**Raquel Martínez Rivas**

# NA MATERIA DE IGUALDADE DE XÉNERO EN 2º DE ESO O PROXECTA ALIMÉNTATE BEN TRABALLOUSE ASÍ:



Os días 5 e 12 de xuño desenvolvéronse na aula de 2º ESO tres faladoiros impartidos por alumnado do 2º Curso do Ciclo Superior de Imaxe para o Diagnóstico e Medicina Nuclear.





**Os contidos que se traballaron foron: o canon de beleza e os estándares dos "corpos perfectos",**

**a obesidade e a fame, e por último os diferentes trastornos alimentarios.**



# Presentacións utilizadas para traballar os contidos

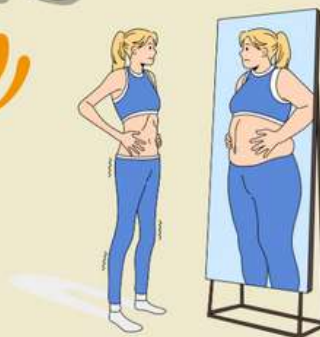
## IMAXE CORPORAL E ALIMENTACIÓN TRASTORNOS ALIMENTICIOS



Aitor Rodríguez Iglesias y Clara Piñeiro Rodríguez  
IDMN 2º curso



## TRASTORNOS ALIMENTARIOS



Sabela López Mendiña  
Paula Caamaño Villanustre  
Leticia Lemos García

2º CS IMAXE PARA O DIAGNÓSTICO E MEDICINA NUCLEAR  
Curso 2022/2023



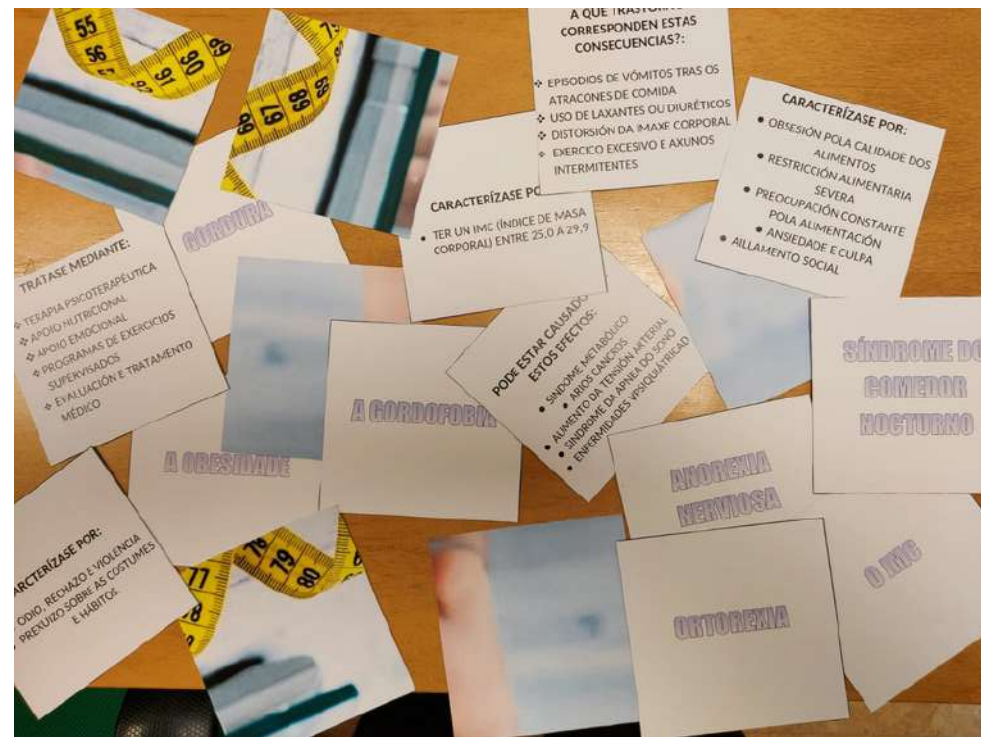
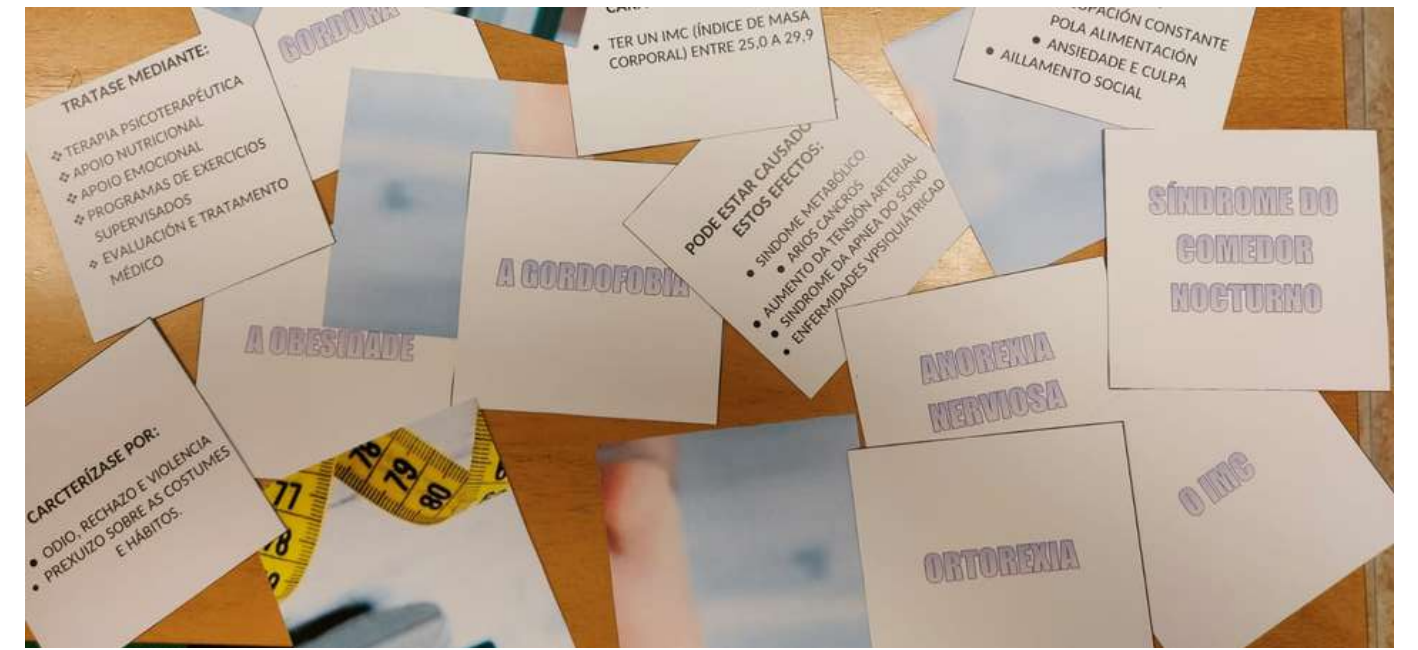
## A FAME E A OBESIDADE 2º IMAXEN PARA O DIAGNÓSTICO E MEDICINA NUCLEAR



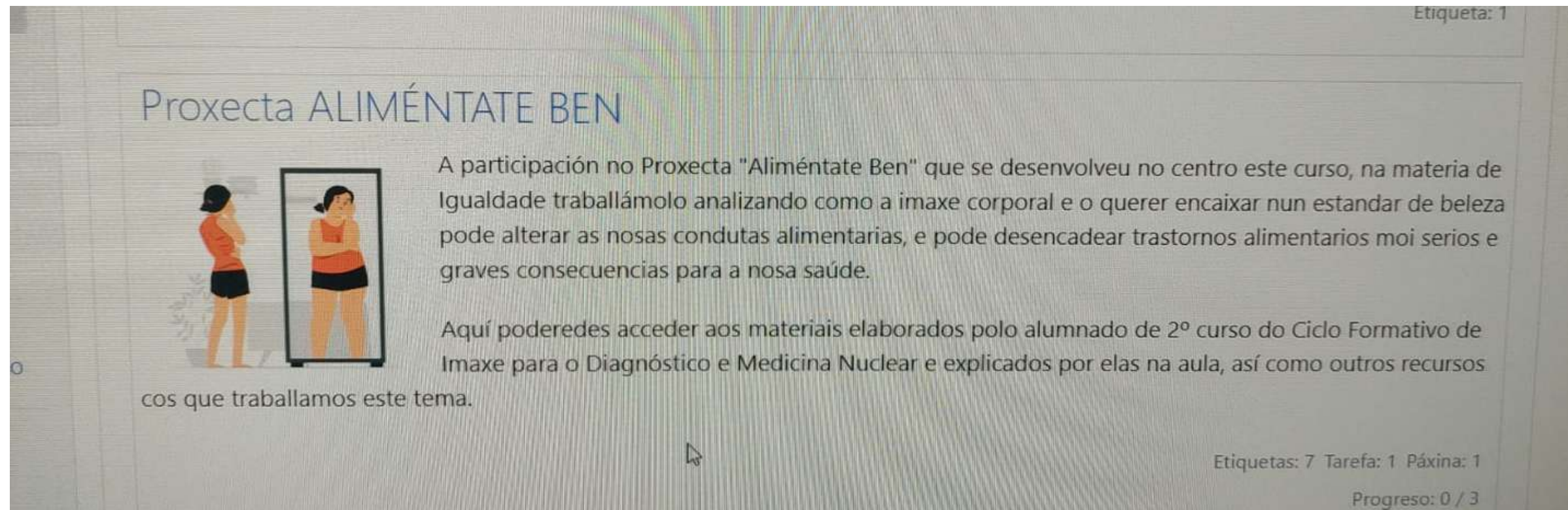
María Rodríguez Abalo  
Tania Vázquez Diz



# Despois das explicacións o alumnado resolveu xogos propostos polas persoas poñentes




# Outras propostas de traballo destes contidos foron:



Etiqueta: 1

## Proxecta ALIMÉNTATE BEN



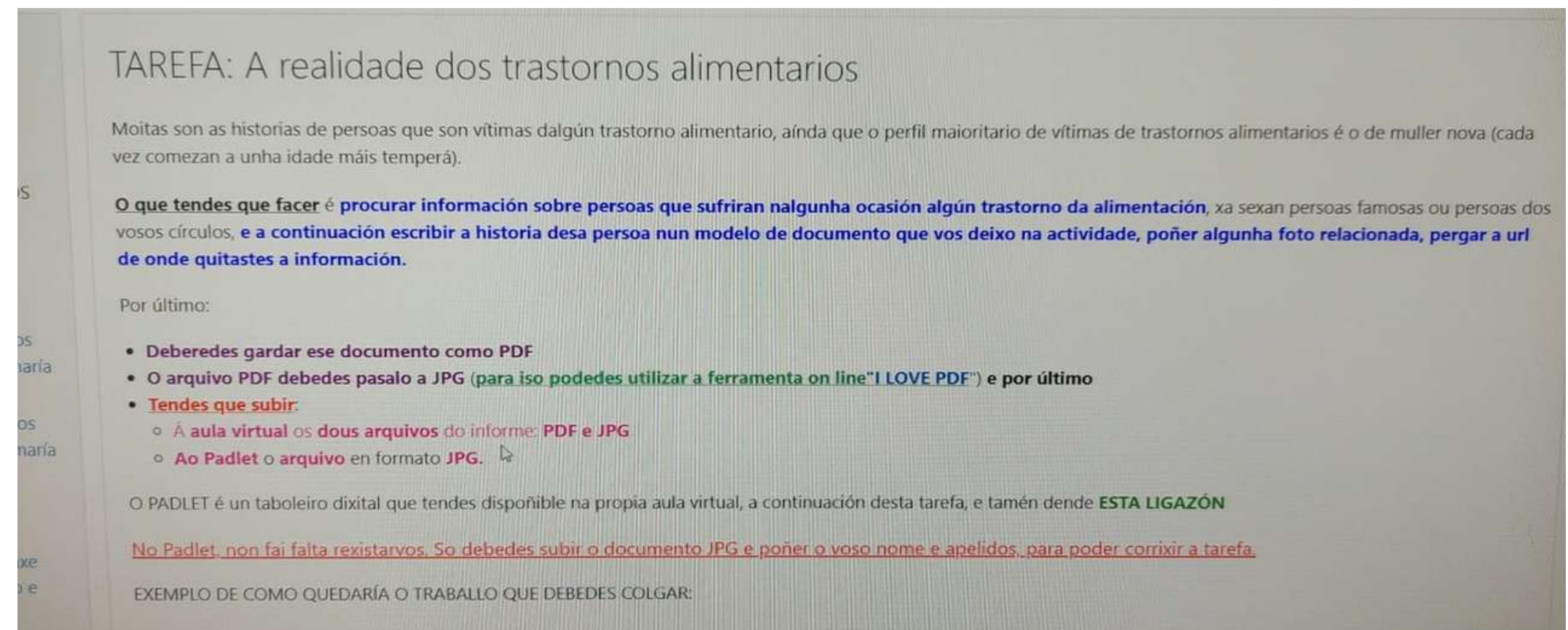
A participación no Proxecta "Aliméntate Ben" que se desenvolveu no centro este curso, na materia de Igualdade traballámolo analizando como a imaxe corporal e o querer encaixar nun estandar de beleza pode alterar as nosas condutas alimentarias, e pode desencadear trastornos alimentarios moi serios e graves consecuencias para a nosa saúde.

Aquí poderedes acceder aos materiais elaborados polo alumnado de 2º curso do Ciclo Formativo de Imaxe para o Diagnóstico e Medicina Nuclear e explicados por elas na aula, así como outros recursos cos que traballamos este tema.

Etiquetas: 7 Tarefa: 1 Páxina: 1  
Progreso: 0 / 3

**A través da aula virtual propúxose a seguinte tarefa: Procurar información sobre persoas que sufriron algún tipo de trastorno alimentario**

**Podían ser persoas cercanas ao alumnado, das súas contornas, ou personaxes famosas. A información atopada debían montala nunha soleta que tiñan colgada na aula virtual e podían descargar**



## TAREFA: A realidade dos trastornos alimentarios

Moitas son as historias de persoas que son vítimas dalgún trastorno alimentario, aínda que o perfil maioritario de vítimas de trastornos alimentarios é o de muller nova (cada vez comezan a unha idade máis temperá).

**O que tendes que facer** é procurar información sobre persoas que sufriran nalgunha ocasión algún trastorno da alimentación, xa sexan persoas famosas ou persoas dos vosos círculos, e a continuación escribir a historia desa persoa nun modelo de documento que vos deixo na actividade, poñer algunha foto relacionada, pergara a url de onde quitastes a información.

Por último:

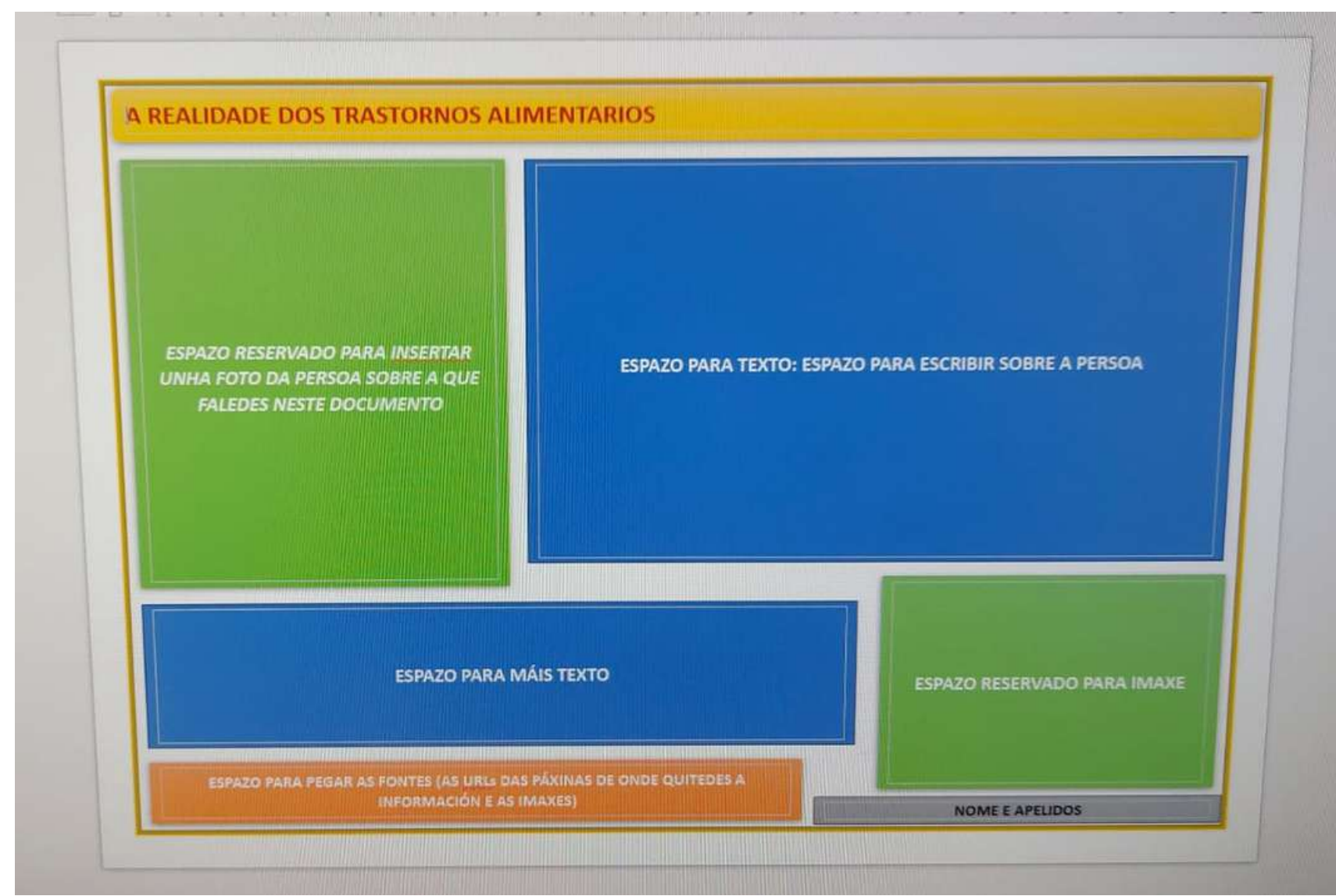
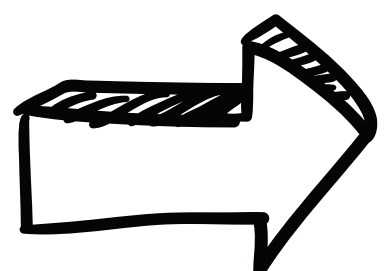
- Deberedes gardar ese documento como PDF
- O arquivo PDF debes pasalo a JPG (para iso poderedes utilizar a ferramenta on line "I LOVE PDF") e por último
- **Tendes que subir:**
  - Á aula virtual os dous arquivos do informe: PDF e JPG
  - Ao Padlet o arquivo en formato JPG.

O PADLET é un taboleiro dixital que tendes dispoñible na propia aula virtual, a continuación desta tarefa, e tamén dende **ESTA LIGAZÓN**

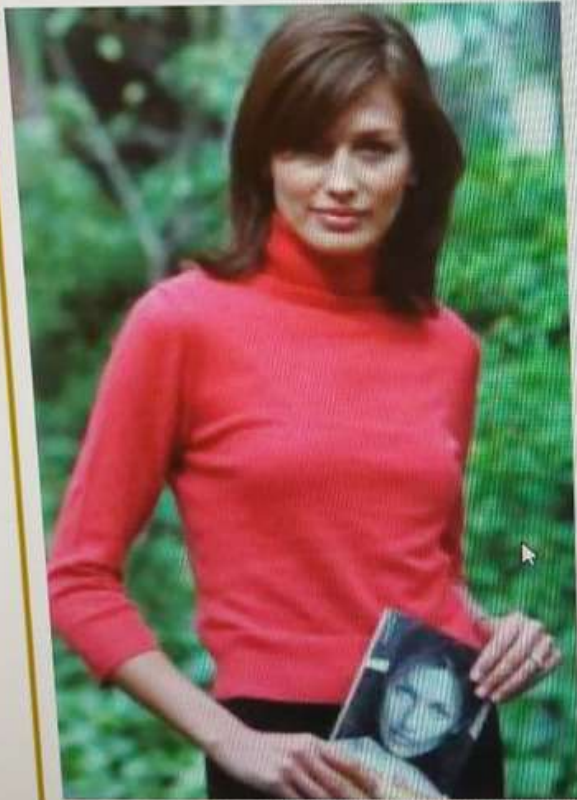
No Padlet, non fai falta rexistarvos. So debes subir o documento JPG e poñer o voso nome e apelidos, para poder corrixi-la tarefa.

EXEMPLO DE COMO QUEDARÍA O TRABALLO QUE DEBES COLGAR:

**SOLETA para utilizar**



**A REALIDADE DOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS: NIEVES ÁLVAREZ**




Nieves Álvarez, modelo e presentadora de TVE, publicou fai anos un libro onde confesaba como lle tiña medo ás reunións familiares ao redor da mesa, como odiaba a comida ou como choraba desesperada cada vez que lle dicían que tiña que acabar o que tiña no prato, e tamén como acabou meténdose nun pozo negro que case lle custa a vida.

Nieves caeu na anorexia nunha época da súa vida na que estaba chea de inseguridades e tiña medo ao desenvolvemento feminino e a poñerse gorda. Tampouco tiña dramas persoais na súa vida, o que reforza a idea de que non hai un perfil máis vulnerable ca outro para caer na enfermidade.

Foi consciente da súa anorexia cando estivo a piques de morrer. Ingresárona por urxencias e pesaba 42 kilos. O propio persoal médico temeu pola súa vida no caso de ter que operala de apendicite, xa que co seu peso non ía soportar a intervención.

"Cando tes 14 anos estás sen formas e cando chega o desenvolvemento tes pánico por engordar" confesaba Nieves Álvarez nunha entrevista.

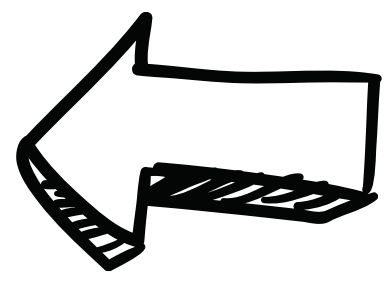
Que lle diría a unha anoréxica? Que se mire no espello con outros ollos, que busque no seu interior. Hai que saber onde está a beleza de cada un. A beleza non é estar delgada e ter as pernas longas. A xente ten que aprender a valorarse máis.



RAQUEL MARTÍNEZ RIVAS

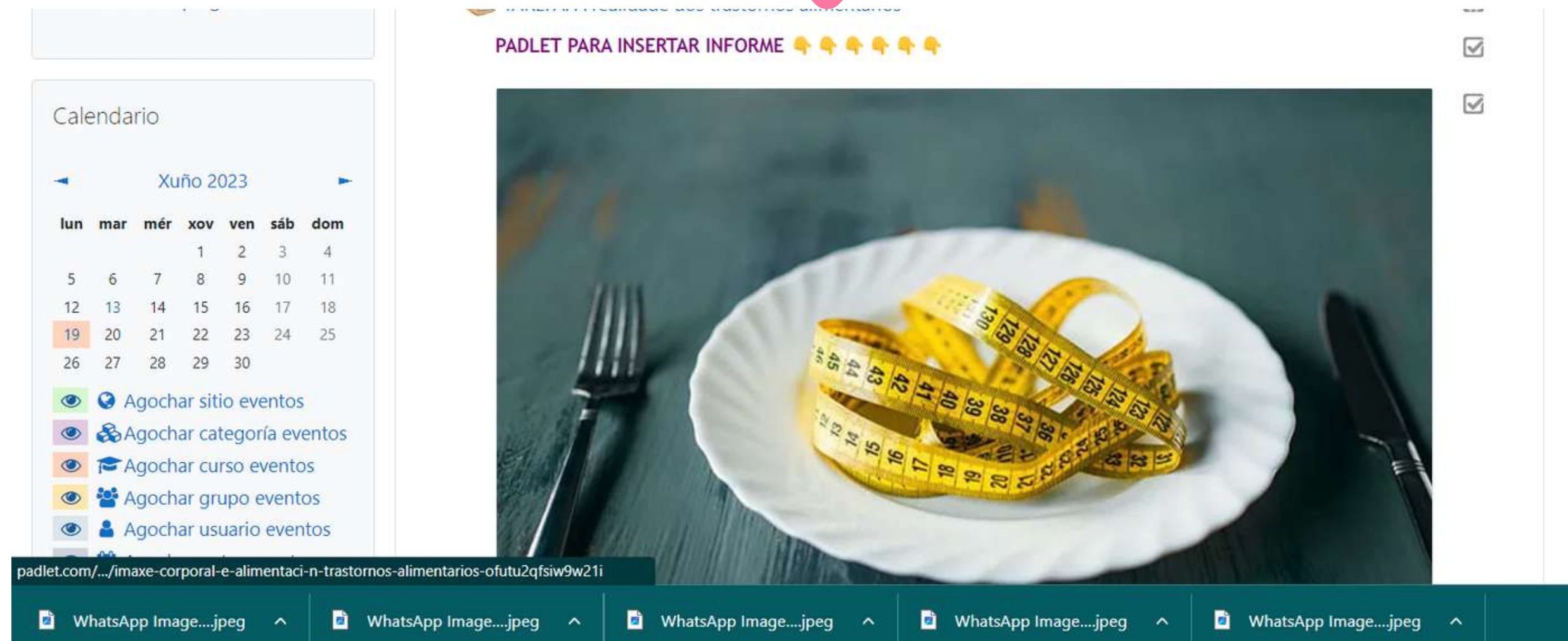
<http://www.20minutos.es/noticia/4972250/0/nieves-alvarez-muela-como-supero-la-anorexia-la-moeda-no-tuvo-nada-que-ser-yo-yi-no-estaba-enferma-me-saboi/>

[http://www.abc.es/estilo/gente/abc-nieves-alvarez-retasa-libro-victoria-sobre-anorexia-200104070300\\_16654\\_noticia.html](http://www.abc.es/estilo/gente/abc-nieves-alvarez-retasa-libro-victoria-sobre-anorexia-200104070300_16654_noticia.html)



**RESULTADO**

**O alumnado tamén tivo que subir as imaxes dos informes realizados nun taboleiro dixital: un PADLET ao que podían acceder dende a propia aula virtual a través dun acceso directo**



**Tamén se gravou un vídeo no que o alumnado iba reflexionando sobre como afecta a imaxe corporal a como nos alimentamos. O video gravouse en formato entrevista, o alumnado respondendo a preguntas que se van propoñendo por parte da entrevistadora.**

## Aliméntate ben na materia de Anatomía Aplicada

### “Pásate ao RealFooder”

#### 1. Compara e interpreta as etiquetas nutricionais dos seguintes grupos de alimentos:

- **Leite:** leite de coco, leite enteira de vaca, leite semidesnatada de vaca. Despois, compara o leite semidesnatado con e sen lactosa. Hai algunha diferenza nutricional?
- **Pan:** torradas de trigo sarraceno, pan molde, galletas de trigo con aceite de oliva virxe extra (AOVE)
- **Iogur:** iogur natural, iogur grego stracciatella, iogur Lindahls Kvarg Stracciatella
- **Chocolate:** chocolate negro 85%, chocolate negro con froitos vermellos, chocolate con leite e améndoas.

- En parellas analízade as etiquetas nutricionais dun dos grupos de alimentos e clasificádeos de máis a menos saudables xustificando a resposta.

- Clasifica os seguintes alimentos segundo a súa función (roda dos alimentos) e segundo a clasificación “nova” xustificando este último.

- Comprobade ás conclusións que chegastes buscando os produtos na app MyRealFood e Yuca. No caso de discrepancia entre as conclusións achegadas da interpretación das etiquetas nutricionais e a das aplicación, argumentade oralmente cal é a máis válida.

- Realízade unha pequena exposición, utilizando un programa informático (Canva, Prezi, Power Point, etc.), sobre todos datos nutricionais analizados e recompilados (ingredientes – no caso de ter aditivos busca información sobre eles, nutrientes, orde de máis a menos saudables, clasificación segundo a súa función e clasificación nova xustificando a vosa decisión)

**2. Elabora, individualmente, un cartel coa aplicación Canva sobre o alimento que consumes no recreo e expono oralmente ao resto de compañeiros/as. O contido do póster ten que incluír:**

- Imaxe do alimento que consumes.
- Análise da súa etiqueta nutricional: ingredientes e nutrientes.
- Clasificación do alimento baseándote no sistema Nutri-score e, oralmente, xustificación do mesmo.
- Propón un alimento substituto máis saudable: imaxe, etiqueta nutricional, clasificación “nova” e, oralmente, xustificación da mesma.

Recursos dixitais na busca de alimentos:

<https://www.bedca.net/bdpub/index.php>

<https://badali.umh.es/>

<https://fdc.nal.usda.gov/>



# 1. Etiquetas nutricionais de grupos de alimentos

Portadas e enlaces das presentacións creadas polo alumnado de 1º BACH C tras a análise das etiquetas nutricionais destes grupos de alimentos para o para o proxecto Aliméntate ben Curso 2022-2023 IES Ricardo Mella



## Leite

enteira - semidesnatada - coco



## Pan

Torradas de trigo sarraceno - pan molde - torradas mariñeiras con AOVE



## logur

logur natural - iogur grego stracciatella - iogular Lindahls Kvarg Stracciatella

Candela Fajardo y Ainhoa Estévez, 1º Bach-C

## Chocolate

Negro 85% - Chocolate con leite e améndoas - Chocolate con froitos do bosque



Nas seguintes ligazóns pódense observar as presentacións feita polo alumnado:

Presentación mediante Canva sobre o leite feita por María Riveiro e Sara Riobó:

[https://www.canva.com/design/DAFPfWZDYIU/4HYKwILUiCtHehVjID0Ydg/view?utm\\_content=DAFPfWZDYIU&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=publishsharelink](https://www.canva.com/design/DAFPfWZDYIU/4HYKwILUiCtHehVjID0Ydg/view?utm_content=DAFPfWZDYIU&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink)

Presentación mediante Canva sobre o chocolate feita por Lara Agra e Jazmín Fernández:

[https://www.canva.com/design/DAFlY\\_oEO4/ymK9exjXfYlc5u\\_oiGKOOAA/view?utm\\_content=DAFlY\\_oEO4&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=publishsharelink](https://www.canva.com/design/DAFlY_oEO4/ymK9exjXfYlc5u_oiGKOOAA/view?utm_content=DAFlY_oEO4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink)

**Presentación mediante Canva sobre o iogur feita por Candela Fajardo e Ainhoa Estévez:**

[https://www.canva.com/design/DAFlySpvXIA/WKBq1vcNNixMHe-uaMr1Ew/view?utm\\_content=DAFlySpvXIA&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=publishsharelink](https://www.canva.com/design/DAFlySpvXIA/WKBq1vcNNixMHe-uaMr1Ew/view?utm_content=DAFlySpvXIA&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink)

**Presentación mediante PowerPoint sobre o pan feita por Iago Eluney Capiello.**

[https://www.canva.com/design/DAFlyVjHSbw/1zaZkCnGMRxKlo-wUEG5DQ/view?utm\\_content=DAFlyVjHSbw&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=publishsharelink](https://www.canva.com/design/DAFlyVjHSbw/1zaZkCnGMRxKlo-wUEG5DQ/view?utm_content=DAFlyVjHSbw&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink)

## 2. Pásate ao RealFooder

Carteis creados polo alumnado de 1º BACH C cun alimento do recreo e proposta máis saudable para o proxecto Aliméntate ben Curso 2022-2023  
IES Ricardo Mella

María Riveiro Salgado



### Análise da etiqueta nutricional Por 100 g

VALOR ENERXÉTICO: 514 kcal  
GRAXAS: 26,8 g  
DAS CALES SATURADAS: 15,0 g  
HIDRATOS DE CARBONO: 59,0 g  
DOS CALES AZUCRES: 45,7 g  
FIBRA ALIMENTARIA: 2,5 g  
PROTEÍNAS: 7,8 g  
SAL: 0,14 g

### INGREDIENTES

AZUCRE  
FARIÑA DE TRIGO  
LEITE DESNATADO EN PO  
GRAXAS VEXETAIS (palma)  
MANTEIGA DE CACAO  
SUERO DE LEITE EN PO  
GRAXA LÁCTEA ANHIDRA  
CACAO DESGRASADO EN PO  
EMULGENTE (LECITINAS)  
GASIFICANTE (CARBONATOS DE SODIO)

### NUTRI-SCORE



**GRUPO 4: Alimentos ultraprocesados**

### -ADITIVOS-

- E322-LECITINAS
- E500-CARBONATOS DE SODIO



### Análise da etiqueta nutricional

ENERXÍA: 43 kcal  
PROTEÍNAS: 0,8 g  
FIBRA: 1,9 g  
CALCIO: 36mg  
FERRO: 0,3 mg  
MAGNESIO: 11 mg  
ZINC: 0,4 mg  
SODIO: 2 mg  
⇒ TIAMINA: 0,07 g  
⇒ RIBOFLAVINA: 0,02 g  
⇒ VITAMINA C: 35 mg

### NUTRI-SCORE



**GRUPO 1: Alimentos reais, non procesados**



**OPCIÓN MÁIS SAUDABLE**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA	POR 100 ml	POR VASO (200 ml)	% IIR
Valor energético	177 kJ / 42 kcal	353 kJ / 84 kcal	4%
Grasas	0,4 g	0,8 g	1%
de las cuales saturadas	0,3 g	0,6 g	3%
Hidratos de carbono	4,9 g	9,8 g	4%
de los cuales azúcares	4,7 g	9,4 g	10%
Fibra alimentaria	1,3 g	2,6 g	
Proteínas	4,0 g	8,0 g	16%
Sal	0,16 g	0,32 g	5%

**NUTRI-SCORE**  
A B C D E

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** 100g  
 VALOR ENERGÉTICO 1556 kJ / 370 kcal  
 GRASAS 16 g  
 DE LAS CUALES: ACIDOS GRASOS SATURADOS 10 g  
 HIDRATOS DE CARBONO 76 g  
 DE LOS CUALES: AZÚCAROS 0,70 g  
 PROTEÍNAS 24 g  
 SAL 0,09 g

**NUTRI-SCORE**  
A B C D E

**INGREDIENTES**  
 Harina de trigo integral (gluten), azúcares añadidos (azúcar), levadura, gluten de trigo, harina de trigo fermentada, aceite vegetal, sal yodada, lecitina de soya, inulina, mono y diglicéridos, enzimas, ácido láctico, cloruro de potasio.

**NUTRIENTES:**  
 fibra alimentaria 8g  
 sodio 0,6g  
 proteínas 9g  
 hidratos de carbono 47g  
 grasas saturadas 4g

**NUTRIENTES:**  
 grasas saturadas 1g  
 fibra 8g  
 proteínas 7g  
 hidratos de carbono 38g

**CLASIFICACIÓN NOVA:**  
 grupo III : alimento procesado.

Jazmín Fernández Rueda

**PASATE AO REAL-FOODER**  
Sara Riobó

**TORRADAS DE PAN DE MOLDE INTEGRAL CON TOMATE**

**NUTRI-SCORE**  
A B C D E

**TORRADAS INTEGRALES CASEIRAS**

**NUTRI-SCORE**  
A B C D E

**INGREDIENTES**  
 • fariña de trigo  
 • levadura  
 • sal  
 • agua

**NUTRIENTES:**  
 grasas saturadas 1g  
 fibra 8g  
 proteínas 7g  
 hidratos de carbono 38g

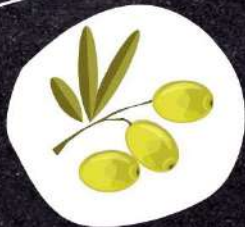
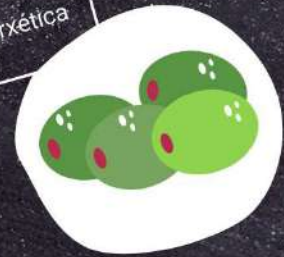
**CLASIFICACIÓN NOVA:**  
 grupo III : alimento procesado.

# OLIVAS VERDES CON ANCHOA

## Tabla de valores

Olivas verdes con anchoa (bajo en sal)

Graxas	Saturadas	Hidratos de carbono	Azúcrs	Proteínas	Sal	Función
11,4 g	2 g	<0,5 g	<0,5 g	1,6 g	2,4 g	energética



## Clasificación

- Alimento procesado
- Grupo II
- Enerxético

## Mellor opción

### Mazá

- Alto contido en fibra e auga
- Alta cantidade de azúcrs 10,40 g
- Vitamina C 4,6 mg
- Función reguladora
- Grupo VI



## La miña comida para o recreo

### Análise

Positivo:  
-Proteínas  
-Fibras  
-Azucres  
-Sal  
-Graxas saturadas

Negativo:  
-Aditivos  
-Valor enerxético

CLASIFICACIÓN  
NUTRI-SCORE

$$5+2=7$$

$$7-(5+4/5)=-2/-3$$



*Yuka:*  
**72/100**



Información nutricional/ Valores nutriciónais médios	ø/100 g	ø/25 g	%RI
Valor energético/Energía	1711 kJ/ 409 kcal	427 kJ/ 102 kcal	5 %
Grasas/Lípidos	16,4 g	4,1 g	6 %
de las cuales, saturadas/ dos quais saturados	2,7 g	0,7 g	4 %
Hidratos de carbono/ Hidratos de carbono	58,9 g	14,7 g	6 %
de los cuales, azúcares/ dos quais açúcares	0,8 g	0,2 g	<1 %
Fibra alimentaria/Fibra	7,6 g	1,9 g	4 %
Proteínas/Proteínas	8,0 g	2,0 g	4 %
Sal/Sal	0,24 g	0,06 g	1 %

## Otras alternativas

### Análise:

Positivo:  
-ecolóxico  
-Froitas, vexetais e noces  
-proteínas  
-fibras  
-sal

*Yuka:* **76/100**

Negativo:  
-Graxas saturadas  
-Alto valor enerxético  
-Azucres

CLASIFICACIÓN NUTRI-  
SCORE

$$6+7+5=18$$

$$18-(5+5+5)=3$$



Valor energético..... 2093,17 kJ. /  
501,97 Kcal.

Grasas..... 30,38 gr.  
de las cuales saturadas 7,19 gr.  
Hidratos de carbono... 43,80 gr.  
de los cuales azúcares 25,82 gr.  
Fibra alimentaria..... 6,17 gr.  
Proteínas ..... 10,81 gr.  
Sal ..... 0,30 gr.



**ALIMENTO  
ULTRAPROCESADO**