

RESUMEN PROGRAMA SOBRE HÁBITOS SAUDABLES “SANA EL HOY”

CURSOS: TERCERO Y CUARTO DE PRIMARIA.

“EL PLATO DE HARVARD”

En esta charla hemos aprendido a elaborar nuestro PROPIO PLATO SALUDABLE MEDIANTE EL MÉTODO DEL PLATO DE HARVARD.

Lo que hemos hecho ha sido, repasar qué debe llevar el PLATO SALUDABLE PARA QUE SEA COMPLETO NUTRICIONALMENTE.

Con esa información cada alumno ha elaborado su propio plato saludable los cuales hemos corregido posteriormente.

PLATO DE HARVARD

- Medio plato debe llevar VEGETALES (verduras y hortalizas): ya sean cocinadas, en crudo, en cremas...
- ¼ del plato debe contener PROTEÍNAS: de origen animal (carne, huevos, pescado, marisco...) o vegetales (legumbres como lentejas, soja, garbanzos, guisantes o derivados como tofu, tempeh...).
- ¼ del plato debe contener HIDRATOS DE CARBONO: que nos los aportan los cereales integrales como el arroz integral, pasta integral, quínoa, pan integral... o los tubérculos como la patata o el boniato.
- Por último, añadiremos FRUTA de postre.
- Nuestra principal fuente de hidratación debe ser el AGUA.
- Y para aportar GRASAS SALUDABLES a nuestro plato debemos utilizar el ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA por preferencia.



ESTA ACTIVIDAD LES AYUDARÁ A LOS ESCOLARES A SABER EN QUÉ
PROPORCIÓN Y QUÉ ALIMENTOS DEBE CONTENER SU PLATO DE COMIDA
PARA QUE SEA SALUDABLE Y COMPLETO.

