

PROXECTO SANA EL HOY

NUTRICIÓN E SOSTENIBILIDADE



Impartido por: **Tamara Miranda**, Dietista-Nutricionista (n.º Col. AS00044)

CEIP PLURILONGÜE DE A PONTENOVA

Sesión nº 3

XOGO DE AROS (1º e 2º de primaria)

Ao longo desta sesión salimos o patio para xogar cos alimentos mentres facíamos exercicio físico (os profes tamen!).

O xogo consistía en clasificar por cores (vermello, amarelo e verde) os diferentes alimentos e produtos comestibles.

En cor vermella, aqueles alimentos que é mellor non consumir: refrescos, croissant, galletas, pasteis, salchichas, refrescos,...

En cor amarela aqueles que consumimos ao longo da semana en varias ocasións: polo, quinoa, legumes, peixe,...

En cor verde, aqueles alimentos que debemos consumir todos os días: froitas (amorodos, plátanos,...) e verduras (leituga, tomate, cenoria,...). Tamén os lácteos.

Mencionamos tamén que a **carne branca (pito, pavo, coello), legumens ou os peixes e mariscos** son alimentos de consumo habitual. É dicir, recoméndase un consumo **varias veces á semana** preparados de forma saudable: ferro, forno, vapor, cocido,...

Os nenos e as nenas son xa uns expertos nestas cousas, apenas tiveron fallos!

CÓMO SEI CAL É A MELLOR ELECCIÓN? ETIQUETAS (3º e 4º de primaria)

Ao longo desta charla falamos da etiquetaxe dos produtos para aprender a interpretar a información que conteñen e evitar que nos enganen os fabricantes. Isto é moi importante dado que existe maior oferta de produtos envasados que a granel e, por tanto, corremos o risco de equivocarnos ao comprar.

Aprendemos moito de cousas moi diferentes:

- **Produtos lixeiro (light):** teñen un 30 % menos de calorías que a súa versión orixinal. Isto significa que, quizais, sexan menos malos pero non por iso son sans.
- **Produtos sen azucre:** para que manteñan o sabor doce engádense os edulcorantes. Poden ser naturais (estevia, azucre do mel...) ou artificiais (sacarina, aspartame,...) pero ningún é unha opción ideal. O mellor sería afacer o padal aos sabores naturais e así evitaríamos riscos na nosa saúde, por exemplo: alteracións na nosa microbiota intestinal.
- **Produtos baixos en graxa:** non necesariamente son mellores, sobre todo se falamos dos lácteos. A nivel nutricional, un leite enteiro é moito máis completa e recomendable que a súa versión desnatada, achegando sabor e saciedade. Ademais, as graxas lácteas non son un problema para a nosa saúde tal e como afirman as autoridades sanitarias.
- **Os aditivos:** hai moitísimos tipos diferentes e atoparémolos representados por un código formado por unha letra e 3 números [Exxx] que pon nome á substancia. Falamos de varios deles: antioxidantes, conservantes, texturizantes, colorantes, potenciadores do sabor e as E900 que son o caixón de xastre e pode incluír de todo. De todos eles, os dous primeiros son os que están xustificados por axudar a alongar a vida útil dos produtos e permítennos ter acceso a tanta variedade de alimentos no mercado. Con todo, os outros poden aumentar a inxesta de produtos, alterar o noso limiar de dozura, xerar adicción, etcétera.

Por último, repasamos os macronutrientes e micronutrientes: proteínas, hidratos de carbono, graxas, fibra, vitaminas e minerais, vendo que nos achega cada alimento. Chegamos á conclusión de que o mellor é comer sen etiquetas e seguir unha **dieta do estilo terra, mar e aire.**

CANDO É MOITA COMIDA? (5º e 6º de primaria)

Ao longo desta charla falamos da importancia da alimentación e a práctica de exercicio físico para favorecer a nosa saúde circulatoria.

Isto é importante xa que segundo os datos do Instituto Nacional de Estatística (INE), no ano 2021 a principal causa de morte foron as enfermidades circulatorias, moitas das cales se poderían evitar cun estilo de vida saudable.

Para profundar neste tema, falamos sobre o corazón, o músculo máis forte do noso corpo que bombea 5L de sangue por minuto e que viaxa a través das arterias e as veas por todo o corpo. Se os nosos hábitos de vida son pouco saudables, pódese acumular unha capa serosa no interior dos vasos e xerar un ictus ou un infarto.

Todo isto relaciónase co colesterol e as graxas:

- Co consumo de graxas insaturadas (vexetais e peixe azul) estaremos a favorecer o **colesterol "bo" (HDL)**, do mesmo xeito que coa práctica de actividade física, o consumo de fariñas integrais e o non consumo de azucre.
- Pola contra, co consumo de graxas saturadas (animais), o sedentarismo, o consumo excesivo de azucres ou de fariñas brancas, estaremos a favorecer o aumento do **colesterol "malo" (LDL)**.

O HDL limpa as nosas arterias mentres que o LDL fai que se acumule "sucidade" (esa capa serosa que atranca o vaso). Por tanto, **debemos priorizar unha alimentación máis sa rica en graxas vexetais.**

Vimos exemplos prácticos de comidas: *salmón con verduras e patacas cocidas; flocos de avea con iogur natural e mazá,...*

Os mozos e as mozas xa son todos uns expertos.