

PROXECTO SANA EL HOY

NUTRICIÓN E SOSTENIBILIDADE



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

CEIP PLURILINGÜE DE A PONTENOVA

Sesión nº 2

AS FROITAS DA AVOA (1º e 2º de primaria)

Ao longo desta charla falamos por extenso acerca das froitas e tamén da sustentabilidade para coidar a nosa saúde e a do planeta:

- **Froitas tropicais:** piña, coco, froita da paixón, ... percorren longas distancias para poder chegar desde os seus países de orixe (Filipinas, Costa Rica, Panamá...) ata as nosas casas. Por iso, non son froitas que debamos consumir de forma habitual xa que non son as máis beneficiosas para a nosa saúde nin a do noso planeta.
- **Froitas de proximidade:** kiwi, aguacate, laranxa, amorodos, mazás, peras, plátano de Canarias, ... Son as ideais para consumir de forma habitual xa que a súa calidade nutricional e organoléptica son as mellores, co engadido de ser as máis respectuosas co medio ambiente.
- Enlazamos os tipos de froita anterior coa súa **orixe e os medio de transporte** usados para que cheguen ás nosas mesas, vendo a importancia de evitar as moi afastadas. Por exemplo, o avión é o transporte máis contaminante, seguido do barco.
- **Época de consumo:** cada froita ten o seu momento idóneo ao longo do ano para ser consumida, pois é cando maior sabor e nutrientes ten. Por exemplo, no verán consumiremos sandía, na primavera amorodos, ...
- Ademais, debemos deixar que **as froitas maduren na árbore** para que teñan unha calidade excelente (de aí a importancia do consumo de proximidade). Cando un paxariño cómese unha froita dunha árbore significa que esa froita está no momento perfecto para ser consumida, pois o paxariño é moi listo e come a máis saborosa e nutritiva. Debemos saber que a froita golpeada ou picotada pódese consumir se retiramos esas zonas, así contribuímos a reducir o desperdicio alimentario que alcanza o 30 % a día de hoxe (e lembramos que a metade do planeta pasa fame, ...).
- Por último, falamos da **sustentabilidade**, é dicir, o uso dos recursos que hoxe nos dá o planeta sen comprometer os de mañá. Valoramos as accións que podemos facer no noso día a día respecto a a alimentación para favorecer isto: consumir alimentos de quilómetro 0, de tempada, reciclar correctamente, comprar produtos a granel, ... É importante coidar o noso planeta, xa que, por poñer un exemplo, esperase que para 2050 haxa tanto plástico no mar como peixes, ... Isto sería tremendo!

CÓMO ME ALIMENTO (3º e 4º de primaria)

Ao longo desta charla falamos do azucre e todo o relacionado con ela, vendo a importancia que ten para a nosa saúde un consumo excesivo e canto azucre conteñen algún dos alimentos máis consumidos polos escolares.

En primeiro lugar, vemos que as **autoridades sanitarias e de seguridade alimentaria recomendan o NON consumo de azucres libres ou engadidos para manter a nosa saúde.** Unha vez temos isto claro, é necesario debullar a información, xa que hai moita controversia co azucre.

O azucre branco, tal e como o coñecemos, provén da cana de azucre ou a remolacha azucreira. Ambas as materias primas son deprovistas das súas vitaminas, minerais e fibra a través dun proceso industrial, polo que perden completamente o seu interese nutricional. Este tipo de azucre entra dentro da clasificación azucre engadido, pois será o que se use para adoazar de forma extra os iogures, sobremesas, bolería,··· Tanto en casa como na industria. Só nos achega enerxía, por tanto, dise que son calorías baleiras.

Doutra banda, temos os **azucres libres,** que xeran moita dúbida. Son azucres que, no noso corpo, compórtanse de forma similar aos azucres engadidos, pois están presentes en produtos como o zume ou o mel: veñen da natureza e non se alteran químicamente, pero non están acompañados da matriz alimentaria, por tanto, non hai fibra e pérdese interese nutricional. Co caso do zume concretamente, vemos que necesitamos máis laranxas para facelo (2-3) das que seríamos capaces para comer (1), bebémolo en 10 segundos polo que non hai mastigación nin saciedade e, en xeral, deixamos a pulpa no filtro do colador, por tanto, quedanos auga + azucre + algunha vitamina (=pouca calidade nutricional).

Pero non todo o azucre é malo. Existe o **azucre intrínseco dos alimentos ou naturalmente presente.** Este atópase nos alimentos de forma natural e acompáñase doutros nutrientes: fibra, vitaminas, minerais e, ás veces, proteína ou graxa. Este é o que nos interesa e necesitamos no noso día a día. Podémolo atopar en froita enteira, verduras, tubérculos, legumes, leite, iogur,··· Non necesitamos ningún máis que non sexa este para alimentar ao noso cerebro e corpo.

Por tanto, de maior a menor interese nutricional tenermos: laranxa → laranxa triturada → zume de laranxa con pulpa → zume sen pulpa.

Para substituír ao azucre, a industria para creado **os edulcorantes,** pero son substancias malsanas que non protexen a nosa saúde, simplemente, reducen calorías mediante un sabor igualmente doce que segue malacostumbrando ao noso padal. Por tanto, tampouco son aconsellables.

Finalmente, falamos acerca das **enfermidades e alteracións máis frecuentes** por consumo de azucre que vemos: obesidade, carie, deficiencias nutricionais, diabetes, osteoporoses, alzheimer,··· E vemos que se poden evitar se temos un **estilo de vida adecuado** con consumo de furta, verduras, cereais integrais, legumes,··· Tamen se practicamos exercicio físico e temos uns hábitos adecuados.

SON AS TUAS DECISIÓNS (5º e 6º de primaria)

Ao longo desta charla clasificamos os alimentos en superalimentos, bos e pobres, recalcando a necesidade de usar a responsabilidade individual para elixir como queremos alimentarnos. Para iso, é necesario ter a información e decidir libremente, por tanto, falamos o seguinte:

- **Superalimentos**: son a base da dieta nutritiva. Dentro deste grupo temos as verduras, as froitas, os legumes, os froitos secos, os peixes, o iogur, o queixo, o aceite de oliva, o aguacate, o ovo, as sementes e a carne branca.
 - Concretamente vimos produtos cunha calidade superior da nosa terra: queixo tetilla e mexillón de Galicia con D.O.P; lacón galego e pan de Cea con I.G.P.
 - Tamén aprendemos a interpretar o “D.N.I.” do ovo, sobre todo mediante o primeiro dígito do seu código que indica a forma de cría da galiña (0: ecolóxico, 1: campero, 2: de chan, 3: de gaiola).
- **Bos alimentos**: son alimentos de boa calidade pero que debemos consumir con máis moderación xa sexa polo seu contido excesivo en sal, en graxas de baixa calidade e porque abusamos deles (carnes vermellas ou cereais). Neste grupo temos: conservas en lata ou vidro, leite, carnes vermellas (porco e tenreira), cereais. Se consumimos produtos envasados debemos fixarnos que conteñan menos de 1 gramo de sal por cada 100 g de produtos.
- **Pobres alimentos**: son todos os que non pertencen á alimentación terra, mar e aire, é dicir, están cheos de azucre, graxas de baixa calidade nutricional, aditivos,··· Por exemplo: salchichas, madalenas, gominolas, chocolates, refrescos,··· Como son produtos que xeran certa adicción, hai que ter en conta que: a moderación perfecta é máis difícil que a abstinencia, por tanto, mellor non ter ao alcance.

Segundo as autoridades sanitarias, o **40 % dos menores afástanse dun peso saudable**, existindo uns niveis de obesidade infantil tanto en nenas como en nenos moi alarmante. Ás veces, os pais non son coñecedores deles pero o problema é real e, como vemos, poderemos revertir esta situación xa que existen moitísimos alimentos que destacan polas súas magníficas calidades, fronte a outros que contribúen a unha vida máis curta e de menor calidade.

Por último, falamos de **sustentabilidade**: o uso dos recursos que hoxe nos dá o planeta sen comprometer os de mañá. A forma para comer inflúe moi notablemente tanto na nosa saúde como na do planeta: a dieta de hoxe pode influír no mundo de mañá. Por exemplo: maior consumo de auga para conseguir azucre ou carne animal, maior deforestación para obter aceite de palma ou produtos cárnicos,··· Aínda que é certo que os produtos ricos en azucre ou con graxas de baixa calidade (por exemplo, aceite de palma) poden ser máis baratos, todo o que non pagamos con diñeiro pagámolo con saúde. Simplemente unha alimentación con menos consumo animal podería conseguir máis cambios a nivel planetario que todas as accións de reciclaxe xuntas.