

PROXECTO SANA EL HOY

NUTRICIÓN E SOSTENIBILIDADE



Tamara Mirada Rodríguez, Dietista-Nutricionista, n.º Col. AS00044

CEIP PLURILINGÜE DE A PONTENOVA

Sesión nº 1

ADIVIÑA QUE ALIMENTO SON (1º e 2º de primaria)

Ao longo desta charla repasamos, mediante adiviñas, diferentes características dalgúns alimentos e coñecemos informacións curiosas sobre os mesmos.

A maioría dos alimentos cos que traballamos pertencían ao grupo das froitas, onde lembramos que hai que comer polo menos 3 racións ao día. É posible que notemos que queren tomar máis froita (no momento que máis lles apeteza e a que eles desexen) e, de non ser así, aconsello que desde o fogar téntese fomentar este novo hábito se é posible.

Algunha información interesante que aprendemos é a que segue:

- Os amorodos son froitas moi porosas que requiren un lavado moi exhaustivo para consumilas sen correr risco de estar a inxerir restos de pesticidas, herbicidas,...
- O kiwi é unha alimento estupendo para a nosa saúde intestinal que percorreu moito mundo. Viaxou de China a Nova Zelandia (onde pasou de chamarse "yang tao" a kiwi) e actualmente xa o temos en Galicia: é unha froita de proximidade!.
- O plátano é máis doce cando máis amarelo está e é perfecto para levar na mochila ao cole, ao parque,... É moi enerxético e está de tempada todo o ano. Podemos consumilo de moitas maneiras e é un substituto perfecto do azucre para preparar biscoitos, tortitas,...
- A mazá ten unhas 7500 irmás, ou polo menos esas son as diferentes variedades que se atopan polo mundo. É moi versátil e se a tomamos con crema de cacahuete veremos que está realmente deliciosa. Probámola para merendar?
- A laranxa é moi enerxética e prodúcese moita cantidade en Valencia, tanta que se exporta a outros países. É estupenda para levar na mochila e... é mellor consumila enteira que en zume!.
- O iogur é un derivado lácteo que, aínda que non é imprescindible, é un alimento moi nutritivo se o consumimos natural e enteiro. Poderemos combinalo con anaquiños de amorodo, noces, chocolate negro relado,... E iso poñerá as nosas barrigas felices (máis se que o consumimos de sabores, azucrado, etcétera).
- Os cogomelos están de tempada e podemos saír de excursión para colleitalas. Sempre cunha cesta e un coitelo para coidar do noso bosque! Só as imos a consumir se estamos seguros de que non son venenosas e aseguraremos de conservar unha mostra das mesmas na neveira, sen consumir nin cociñar, por se nos poñemos malitos saber se nos intoxicamos ao comelas. Son moi saborosas pero hai que asegurarse de que son comestibles!

ALIMENTOS DUN ALMORZO COMPLETO (3º e 4º de primaria)

Ao longo desta charla falamos dunha chea de cousas relacionadas coa alimentación e a sustentabilidade para lograr o noso benestar.

En primeiro lugar vemos como podemos encher a nosa despensa de saúde usando unha lista da compra intelixente. Para iso, priorizaremos sempre os produtos de orixe vexetal fronte aos de orixe animal e facemos incapié na importancia do consumo diario de froitas, verduras e hortalizas de proximidade e de tempada (por exemplo, cabaza, nabiza, caqui,···). Tamén falamos da importancia de consumir máis legumes (mínimo 2 veces á semana), escoller os cereais integrais (arroz, pasta e pan principalmente), priorizar a carne branca, tomar lácteos enteiros e naturais e elixir a auga sempre como fonte de bebida (vimos a cantidade de azucre que nos achega un zume!).

Coñecemos como se alimentaban os nosos antepasados, desde o Homo sapiens nómade (dieta terra-mar-aire) ata a actualidade e tamén aprendemos a diferenciar os peixe brancos dos azuis (teñen unha aleta distal moi diferente e tamén o seu contido en graxa cambia moito!). Por exemplo, a pescada é un peixe branco e un pouco sedentaria, mentres que o salmón é un peixe azul que nada máis.

Para continuar falamos un pouco dos nutrientes e o seu papel no noso organismo, así como que alimentos pertencen a cada grupo:

- **Hidratos de carbono:** son enerxéticos. Temos as verduras, as froitas, os legumes, os froitos secos e os cereais integrais.
- **Proteínas:** son estruturais e debemos elixilas de calidade: legumes, froitos secos, ovos, peixes, lácteos (leite, queixo iogur natural), carnes brancas (pito, pavo, coello) ou carnes vermellas (porco e tenreira). Se consumimos proteínas de baixa calidade, como as presentes en salchichas, nuggets ou palitos de surimi teremos uns músculos que non estarán tan fortes. Ademais, as proteínas de orixe vexetal como as que hai nos garavanzos son moi boas.
- **Graxas:** son enerxéticas cando non temos suficiente hidrato de carbono. Diferéncianse as de orixe vexetal e animal sendo as primeiras as máis nutritivas en liñas xerais. Por exemplo, o aceite de oliva virxe extra é o rei das graxas e témolo en España!, tamén as noces ou o aguacate son boas opcións.
- **Fibra:** é alimento para a nosa flora intestinal e axúdanos a ter unha saúde dixestiva óptima. Atópase en alimentos de orixe vexetal: froitas, verdurrras e hortalizas, cereais integrais, legumes e froitos secos.

Para terminar, vimos diferentes opcións de almorzos nutritivos e saudables que se afastan das opcións azucradas como leite con cacao azucrado, galletas,··· Por exemplo:

- Torrada integral con aguacate, ovo e froitos secos
- Pan integral con hummus e aceite de olviva virxe extra

OS MACRONUTRIENTES (5º e 6º de primaria)

Ao longo desta charla lembramos e coñecemos información relacionada coa alimentación e a sustentabilidade para lograr o noso benestar e coidar o noso planeta (que contribúe tamén a coidar a nosa saúde e a dos demais).

En primeiro lugar falamos un pouco dos nutrientes e o seu papel no noso organismo, así como que alimentos pertencen a cada grupo:

- **Hidratos de carbono:** son enerxéticos. Temos as verduras, as froitas, os legumes, os froitos secos e os cereais integrais.
 - Centrémonos na importancia de consumir os cereais integrais, é dicir, que manteñas o seu gran enteiro (salvado, endospermo e xerme) xa que sali terán unha calidade nutricional superior. Vimos exemplos reais onde se aprecia unha gran diferenza na cor!
- **Proteínas:** son estruturais e debemos elixilas de calidade: legumes, froitos secos, ovos, peixes, lácteos (leite, queixo iogur natural), carnes brancas (pito, pavo, coello) ou carnes vermellas (porco e tenreira). Se consumimos proteínas de baixa calidade, como as presentes en salchichas, nuggets ou palitos de surimi teremos uns músculos que non estarán tan fortes.
 - Aprendemos que as proteínas de orixe vexetal son de moi boa calidade, sobre todo a do garavanzo ou a soia, por iso, os legumes serán a base proteica da alimentación nas persoas que non consuman produtos de orixe animal (que agora sabemos que a súa alimentación pode ser igual de sa e nutritiva!).
 - Tamén valoramos a importancia de consumir máis proteínas vexetais debido a que para o noso planeta supón unha vantaxe (menos gasto de auga, menos emisión de gases de efecto invernadoiro,···).
- **Graxas:** son enerxéticas cando non temos suficiente hidrato de carbono, protéxennos e axudan a regular a nosa temperatura corporal. Diferéncianse as de orixe vexetal (insaturadas) e animal (saturadas principalmente) sendo as primeiras as máis nutritivas en liñas xerais. Por exemplo, o aceite de oliva virxe extra é o rei das graxas e témolo en España!, tamén as noces ou o aguacate son boas opcións; con todo, o coco non é de produción nacional polo que o seu consumo non debería ser habitual.
 - O consello estrela: ***máis vexetais e menos animais!***
- **Fibra:** é alimento para a nosa flora intestinal e axúdanos a ter unha saúde dixestiva e xeral óptima. Atópase en alimentos de orixe vexetal: froitas, verduras e hortalizas, cereais integrais, legumes e froitos secos.

Para continuar, repasamos o proceso da dixestión ao completo e falamos da importancia de saber proporcionar o prato: as verduras deberían ocupar a metade do noso prato sempre!.

Por último, vemos un exemplo de como facer unha compra saudable para ter a nosa despensa chea de saúde (**e levamos como tarefa elaborar unha lista da compra!**).