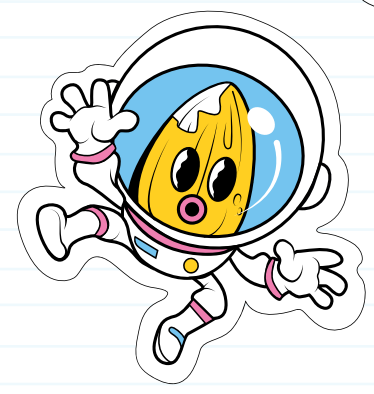


LOS SALVA COMIDAS

UNITAT DIDÀCTICA



COMIDA ERA SOY!



ÍNDEX

0 INTRODUCCIÓ.

1 DIFERENCIEM ENTRE ALIMENTACIÓ I NUTRICIÓ.

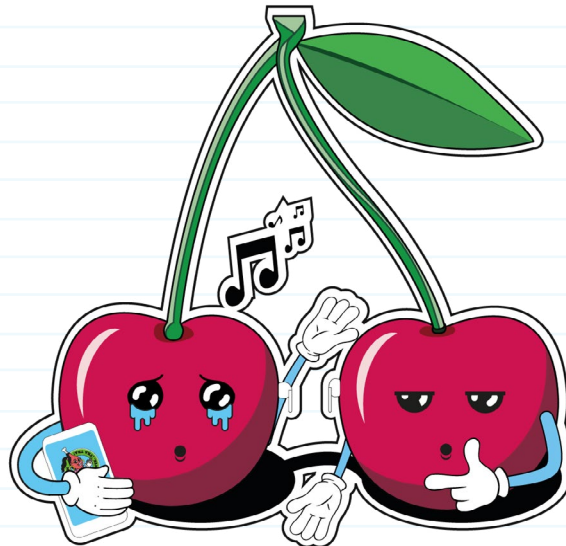
- 1.1 CONTEXTUALITZACIÓ.
- 1.2 ELS MACRONUTRIENTS.
- 1.3 ELS MICRONUTRIENTS.

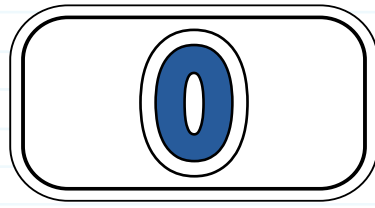
2 LA DIETA EQUILIBRADA.

- 2.1 CONTEXTUALITZACIÓ.
- 2.2 ELS TRES PLATS. PORCIONS RECOMENADES.

3 CUINA RESPONSABLE I SOSTENIBLE.

- 3.1 EL RECEPTARI EN LA DIETA MEDITERRÀNEA.
- 3.2 EL MENJAR D'APROFITAMENT.





- Introducció -



INTRODUCCIÓ

L'objectiu principal és ajudar-te, com a docent, a planificar una **situació d'aprenentatge** de manera que els teus i les teves alumnes coneguin, de manera **significativa, conceptes sobre dieta saludable i malbaratament alimentari**, per canviar-ne les actituds i millorar-ne les competències.

Per fer-ho, disposes d'un seguit de **dinàmiques d'aula grupals i interactives** (dossier "Activitats per a l'alumnat") que et facilitaran l'execució del **treball de participació**.



Cada apartat d'aquesta unitat didàctica conté una **primera secció informativa** que t'ajudarà a explicar els **conceptes teòrics**.

Veuràs que algunes paraules estan de **color blau i subratllades**. Contenen un **hipervincle** a un web de referència per si vols aprofundir o saber-ne més coses. Recorda que disposes de la **vinculació curricular** per ajudar-te en la programació i seqüenciació del curs.



Per ajudar a què el teu alumnat assimili aquests conceptes, disposes d'un seguit de dinàmiques al dossier "**Activitats per a l'alumnat**", amb **fitxes individuals i links als recursos interactius** que serviran per **assentar el que s'ha après**, a mode de repàs, però amb la metodologia didàctica de la Gamificació.



En una següent escala de coneixement, disposes, en el mateix dossier, de **vàries activitats i dinàmiques per a fer a l'aula**, alineada amb les metodologies didàctiques d'**Aprenentatge col·laboratiu, Flipped Classroom i Intel·ligències Múltiples**, per tal que el teu alumnat aprofundeixi una mica més i apliqui el que ha après.



Aquestes activitats, a més, tenen un **caràcter interdisciplinari**, per la qual cosa poden realitzar-se en altres àrees o assignatures.



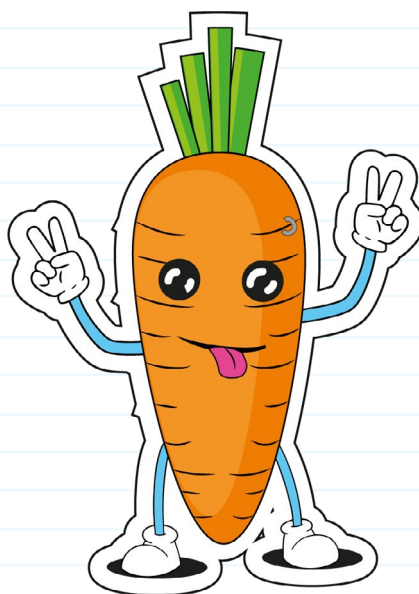
A més, a l'àrea privada, trobaràs disponibles **més recursos complementaris**, com ara enllaços, jocs, infografies i molt més!

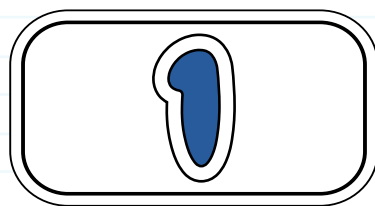


Disposes d'un quadre esquema amb les **Competències Clau i les àrees curriculars** en les quals es poden realitzar les activitats proposades per a fer la teva programació d'aula.

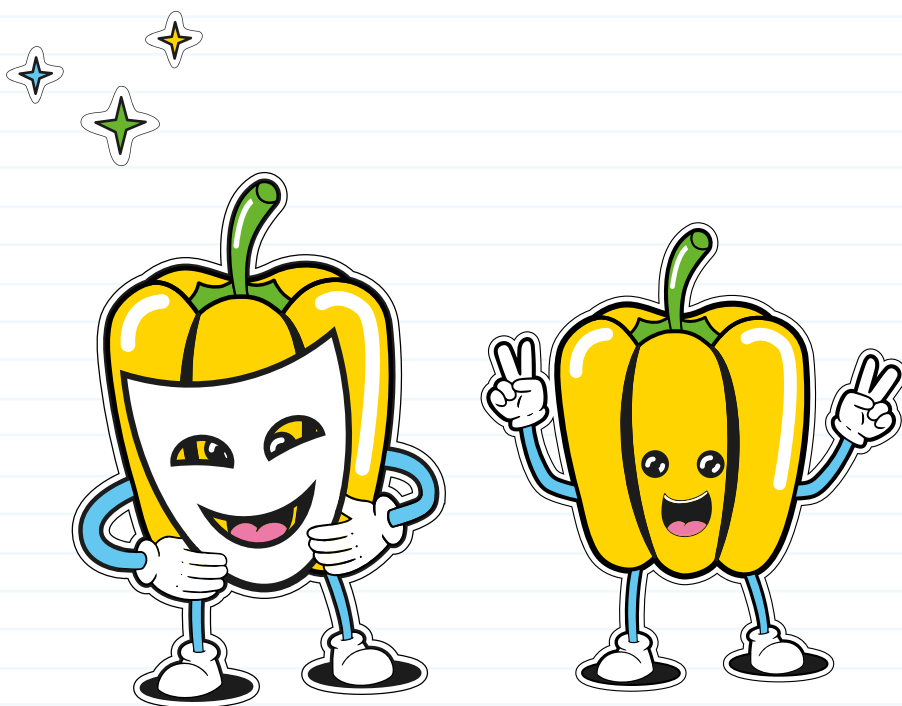
0. INTRODUCCIÓ

EIX TEMÀTIC		ACTIVITATS GAMIFICACIÓ	ACTIVITATS FLIPPED CLASSROOM	ACTIVITATS APRENENTATGE COL·LABORATIU	ACTIVITATS INTERACTIVES	
ALIMENTACIÓ I NUTRICIÓ	MACRONUTRIENTS	FITXES INDIVIDUALS	INVENTARI D'ALIMENTS	OBRA DE ARCIMBOLDO	JOC "THE PERFECT MENU"	
	MICRONUTRIENTS		INVENTARI DE FRUITES I VERDURES	CERCLE CROMÀTIC		
LA DIETA EQUILIBRADA	DIETA EQUILIBRADA. PORCIONS I PLATS/ DÍA	FITXES INDIVIDUALS	MENÚ SETMANAL I PROPOSTA DE MENÚ ALTERNATIU	ETIQUETA NUTRICIONAL		
	DIETA MEDITERRÀNEA RECEPTARI		MENÚ EQUILIBRAT			
CUJINA RESPONSABLE I SOSTENIBLE	MENJAR D'APROFITAMENT RECEPTARI	FITXES INDIVIDUALS	PROPOSTA DE MENÚ CREATIU	JARDÍ AROMÀTIC		JOC "LA MASMORRA DEL DRAC"
				MAPA GASTRONÒMIC		
				1,2,3 RESPON UN COP MÉS		





DIFERENCIEM ENTRE ALIMENTACIÓ I NUTRICIÓ.



1. DIFERENCIEM ENTRE ALIMENTACIÓ I NUTRICIÓ.



CONTEXTUALITZACIÓ.

Quan ens alimentem, mengem perquè tenim gana, però també, i sobretot, perquè **els aliments ens proporcionen les forces i energies** necessàries per al **funcionament correcte del nostre cos**.


Però, per menjar bé, hem de saber què és la nutrició i, així, **saber què menjar**.

La nutrició és el conjunt dels processos fisiològics que es produeixen a l'alimentarnos i, pels quals, el nostre cos rep, transforma i utilitza les substàncies químiques contingudes en els aliments. O, dit d'altra manera, la nutrició és la forma en què el nostre cos converteix i aprofita les substàncies nutritives dels aliments.

Uns proporcionen **calor i energia** per a les activitats diàries, **altres regulen els processos corporals** i les reaccions químiques que tenen lloc a les cèl·lules i, encara altres, **reparen i renoven** l'organisme, aportant-li allò necessari per al desenvolupament.

L'organisme necessita un subministrament continuat de substàncies (nutrients) que hem d'ingerir, tant per cobrir la necessitat d'alimentarnos com per a les funcions específiques que aquestes substàncies tenen sobre el funcionament del cos.

Aquests nutrients els trobem en els aliments i s'agrupen en **macronutrients i micronutrients**.



Si haguéssim de fer una comparació, diríem que el nostre cos és com un cotxe, i que els aliments en serien el carburant. Depenent de la qualitat i quantitat de carburant, el cos funcionarà millor o pitjor.



Lactis



Carns



Peixos i marisc



Cereals



Pasta i arròs



Llegums i fruits secs



Fruites



Hortalisses



Ous



Olis i greixos (mantega)



Begudes



Dolços i rebosteria

1. DIFERENCIEM ENTRE ALIMENTACIÓ I NUTRICIÓ.

1.2

ELS MACRONUTRIENTS.

Els macronutrients s'agrupen en **proteïnes**, **carbohidrats** (també anomenats glúcids o hidrats de carboni) i **lípid**s (o greixos).

La **fibra** i l'**aigua** no són macronutrients, però estan englobades en aquest grup; tenen presència en quantitats considerables en la major part dels aliments i intervien de forma directa sobre l'organisme.

- ▶ L'**aigua** és el principal component del cos humà. Actua com a **dissolvent** d'altres substàncies, **participa en les reaccions químiques cel·lulars**, facilita la funció de **digestió** i és, a més, el mitjà d'eliminació de les restes de l'organisme.
- ▶ La **fibra** disminueix els **nivells de glucosa (sucre) i colesterol** en sang, i ajuda l'aparell digestiu de forma essencial.

Una altra classificació que podem fer dels macronutrients té a veure amb les seves **Funcions principals**:

- ▶ **Nutrients energètics**. Actuen com a combustible cel·lular; presents en el grup dels carbohidrats.
- ▶ **Nutrients plàstics**. Actuen com a regeneradors de l'organisme. Estan presents en el grup de les proteïnes, tot i que també s'hi fan servir petites quantitats d'altres tipus de nutrients.

PROTEÏNES:

Són essencials per al metabolisme, ja que contribueixen a la **formació, desenvolupament i renovació de tots els òrgans del cos**, donen forma als ossos i els músculs, subministren **energia** a l'organisme i desenvolupen importants funcions en les cèl·lules.

Les proteïnes estan presents en aliments d'origen animal com la carn, vísceres i triperia (fetge, ronyons, tripes o pedrers), el peix, els ous i la llet; i també en els llegums, els fruits secs i la soja i altres aliments d'origen vegetal.

1. DIFERENCIEM ENTRE ALIMENTACIÓ I NUTRICIÓ.

GLÚCIDS O HIDRATS DE CARBONI:



N'hi ha de dos tipus: els anomenats sucres simples, que s'alliberen directament a l'ingerir-los, i els carbohidrats complexos, d'alliberament lent i amb efecte saciant. Ambdós proporcionen l'**energia** que els **múscul** i l'**organisme** necessiten per funcionar.

Els carbohidrats simples estan presents en el sucre de canya (sucre morè) i el de la remolatxa (sucre blanc), la mel o la melmelada, i també en els suc de fruita i algunes fruites com els plàtans o les panses i altres fruites.

Els carbohidrats complexos estan presents tant en els cereals, el pa i la pasta (blat, blat de moro, ordi, civada i sègol), com en aliments que contenen midó; entre d'altres, l'arròs i els tubercles (patates i batates).

Cigrons, lleties, mongetes, pèsols, soja i altres llegums també pertanyen a aquest grup, igual que la pinya, les fruites vermelles (maduixes, cireres) i altres fruites.

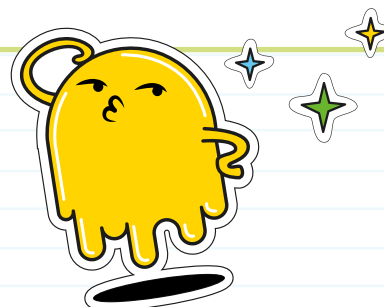
LÍPIDS:



Els greixos constitueixen una altra font directa per al cos; i, fins i tot, proporcionen més calories que els carbohidrats i les proteïnes. Els lípids formen teixits adiposos que **protegeixen i sostenen els òrgans vitals**, ja que són aïllants.

També formen part de les membranes cel·lulars i regulen alguns **processos cel·lulars**, al mateix temps que **faciliten la ingesta de vitamines liposolubles** (A, E, D, K).

Els lípids inclouen tant greixos com la mantega, la margarina, l'oli d'oliva o el greix visible de la carn com greixos invisibles presents en la llet, els ous, els fruits secs o el peix.



1. DIFERENCIEM ENTRE ALIMENTACIÓ I NUTRICIÓ.

1.3

ELS MICRONUTRIENTS.

Pertanyen a aquest grup les vitamines i sals minerals, principalment presents en les **fruites i les verdures**.

Tal com indica el seu nom, «micro» significa que estan presents en proporcions molt petites. Són imprescindibles, encara que les quantitats que el cos humà en necessita es mesurin en mil·lèsimes o, fins i tot, milionèsimes de gram (elements traça o oligoelements).

La **funció principal** dels micronutrients és la de **facilitar i controlar les funcions bioquímiques; per exemple, les funcions de regulació. També intervenen en les funcions nervioses i el correcte desenvolupament dels músculs.**

Les fruites, hortalisses i verdures es poden agrupar per gamma de color, ja que, de fet, els pigments que en fan possible la varietat de colors són **fitonutrients**, substàncies d'origen vegetal que, tot i que no tenen un valor nutricional específic, sí que han demostrat ser claus per a la salut a llarg termini.

BLANC:



Els aliments **blancs** obtenen el color dels compostos polifenols, amb propietats antioxidants. Són rics en potassi, que té propietats diürètiques, i poden ser una font de niacina i vitamina C. A més, l'all i la ceba i altres de similars contenen al·licina, un compost al qual s'atribueixen propietats antibiòtiques.

GROC-TARONJA:



Moltes fruites i verdures de color **taronja i groc** obtenen el color de l'antioxidant betacarotè, que, en el cos, es converteix en vitamina A. La vitamina A contribueix a funcions essencials, inclosa la reparació de teixits corporals, la formació d'ossos i dents, la resistència a les infeccions i la bona visió. Els cítrics i altres fruites contenen vitamina C, que és antioxidant, i folat, que es transforma en vitamina B.

1. DIFERENCIEM ENTRE ALIMENTACIÓ I NUTRICIÓ.

VERMELL:



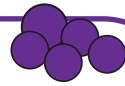
Els aliments de color **vermell** són poderosos antioxidants i són rics en licopè, nutrients que milloren la salut cardiovascular i la circulació. També contenen potassi, seleni i altres minerals que ajuden a enfortir el sistema immunològic i la memòria. A més, aporten vitamines A, B9 i C.

VERT:



Les fruites i verdures **verdes** deuen el color característic a la clorofil·la, un antioxidant relacionat amb la salut ocular. Contenen vitamines i minerals essencials que són depuratius i enforteixen les defenses, a més de vitamina K i potassi que, juntament amb l'àcid fòlic, contribueixen a un funcionament correcte del cor.

VIOLETA:

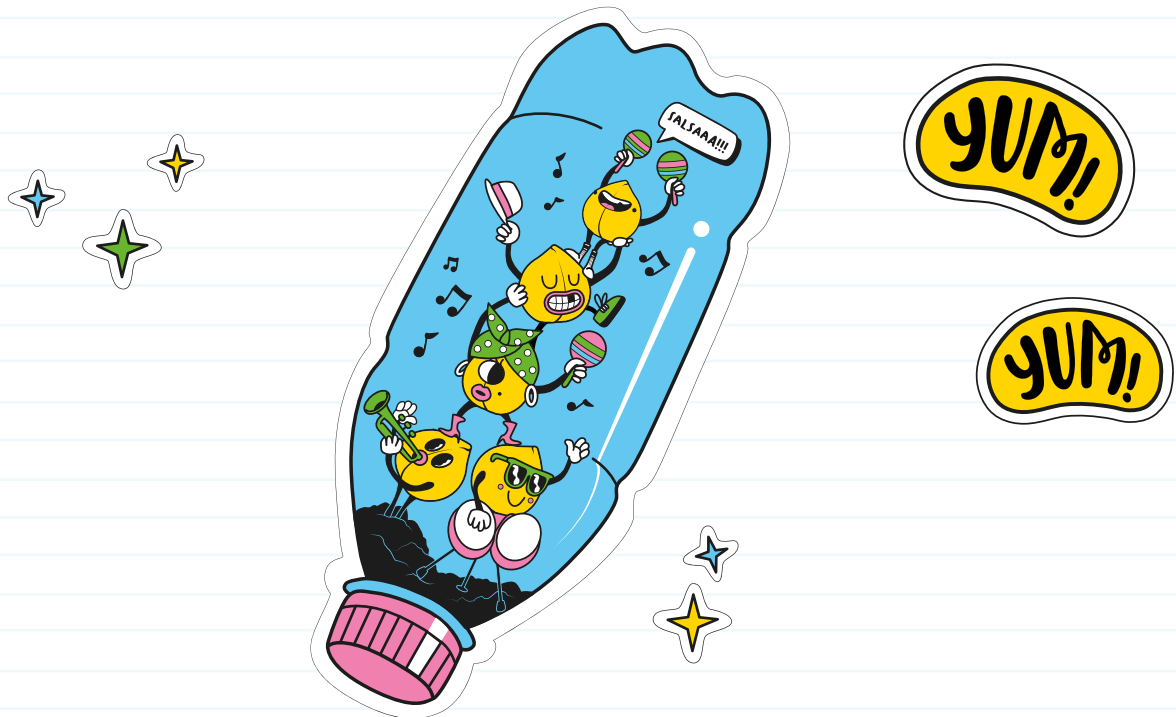


Les prunes, mores o nabius obtenen el color morat dels flavonoides com l'antocianina, que té efectes antioxidants i antiinflamatoris. Ajuden a endarrerir el deteriorament cognitiu i a prevenir el dany cel·lular.



2

LA DIETA EQUILIBRADA.



2. LA DIETA EQUILIBRADA

2.1

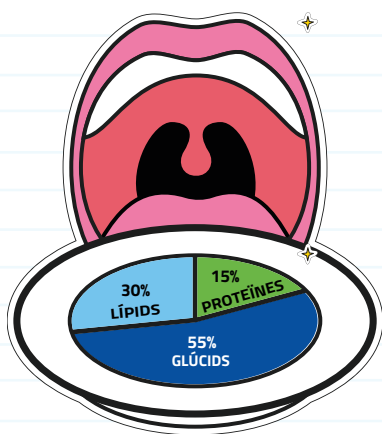
CONTEXTUALIZACIÓ.

Una **dieta equilibrada** és la que conté tots els aliments necessaris, aporta la quantitat justa de **nutrients energètics** (calories) en funció de l'exercici o desgast físic que es faci, i té **varietat de nutrients macro i micro** (proteïnes, carbohidrats, lípids, sals minerals i vitamines).

Equilibrant cada grup d'aliments en el plat, aconseguirem un **estat nutricional òptim**.

D'acord amb les recomanacions internacionals de l'**OMS (Organització Mundial de la Salut)**, s'estableixen les següents proporcions de macronutrients en el consum diari.

- ▶ Les **proteïnes** han de representar un 10-15 % de l'aportació calòrica total.
- ▶ Els **lípids** no poden sobrepassar el 30-35 % de les calories totals ingerides.
 - ✦ Els greixos no saturats, presents en peixos, avocats, fruits secs i olis de gira-sol, soja i oliva són preferibles als greixos saturats (presents a la carn amb greix, la mantega, l'oli de palma i de coco, la nata, el formatge i el llard de porc).
 - ✦ Els greixos trans, produïts industrialment i presents en pizzes congelades, pastissos, galetes, pa d'àngel, olis de cuina i pastes untables, s'han d'evitar, igual que els greixos trans de rumiants (presents a la carn i els productes lactis de vaques, ovelles i cabres i altres rumiants).
- ▶ Els **carbohidrats** (glúcids) han de representar, com a mínim, un 50-55 % de l'aportació calòrica total.



Carbohidrats simples (sucres simples). Menys del 5-10 % de la ingesta calòrica total de sucres. Són els que estan naturalment presents a la mel, les melmelades i els suc i concentrats de fruites. 50 grams o unes 12 culleradetes rases.

Carbohidrats complexos. 30 % d'hidrats de carboni, cereals i tubercles, entre els quals la pasta, l'arròs, la patata i els llegums.

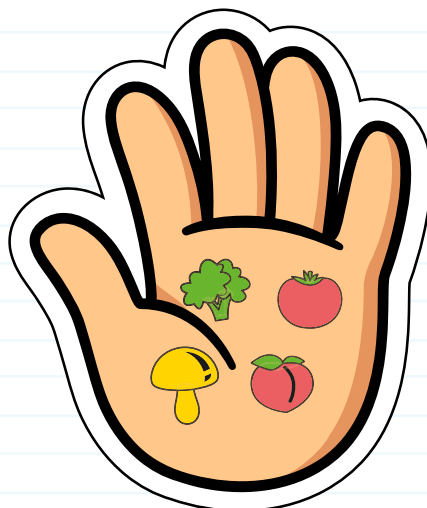
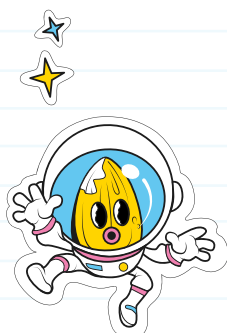
2. LA DIETA EQUILIBRADA





- ▶ **Fruites i verdures.** Almenys 400 gr. (cinc porcions) de fruites i hortalisses al dia, excepte patates, batates, mandioca i altres tubercles amb fècula.
- ▶ **Sal iodada.** Menys de 5 gr. (aproximadament una culleradeta al dia). L'ús d'espècies i herbes aromàtiques a la cuina permeten potenciar el sabor dels aliments sense abusar de la sal.

2.2









ELS TRES PLATS. PORCIONS RECOMANADES.

Per garantir la proporció recomanada, cada porció ha de ser equivalent a la **quantitat dipositada en el palmell d'una mà infantil**.

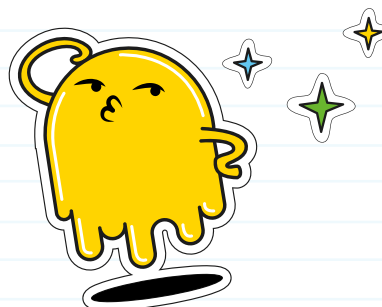


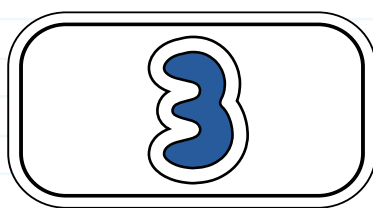
GRUP D'ALIMENTS	PORCIONS	4 A 6 ANYS	6 A 12 ANYS
FRUITES	2-3	 1/2 PEÇA DE FRUITA FRESCA. 1/3 TASSA DE SUC. 1/4 FRUITA ENLLAUNADA.	 1 PEÇA DE FRUITA FRESCA. 1/2 TASSA DE SUC. 1/3 FRUITA ENLLAUNADA.
VERDURES	2-3	 1/4 TASSA DE VERDURA CUITA, BULLIDA. 1/2 TASSA D'AMANIDA.	 1/2 TASSA DE VERDURA CUITA. 1 TASSA D'AMANIDA.

2. LA DIETA EQUILIBRADA

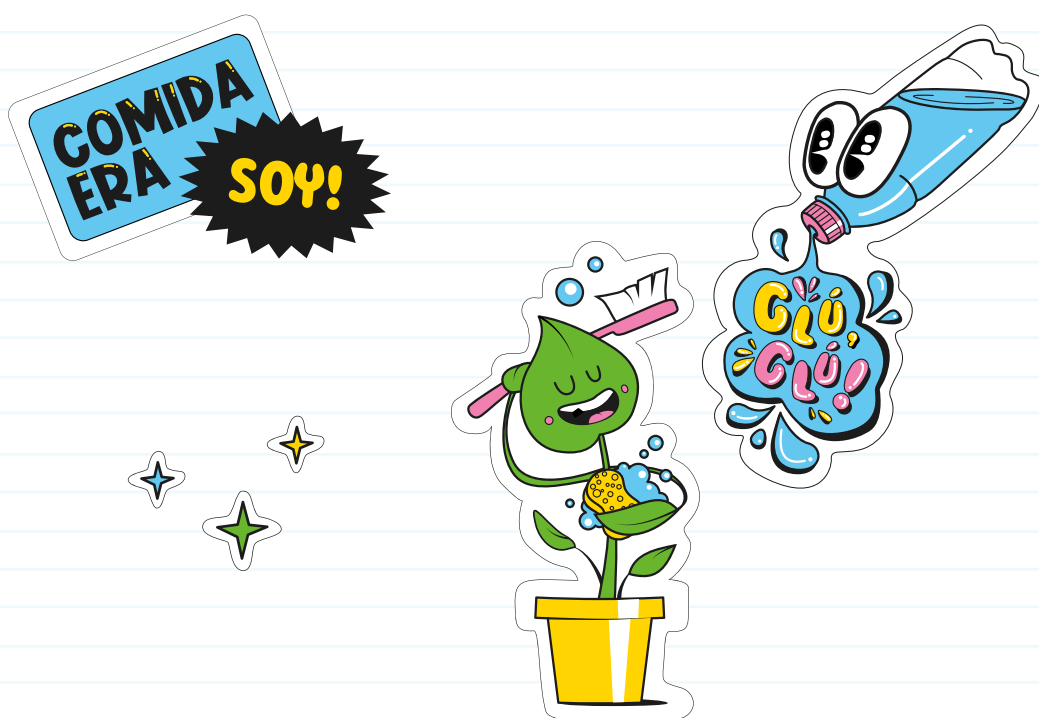
CARBOHIDRATS. CEREALS / PA	6-11	 <p>1/2 LLESCA DE PA. 1/3 TASSA DE PASTA O ARRÒS. 1/2 TASSA DE CEREAL SEC. 2-3 GALETES SALADES.</p>	 <p>1 LLESCA DE PA. 1/2 TASSA DE PASTA O ARRÒS. 3/4 TASSA DE CEREAL SEC. 4-5 GALETES SALADES.</p>
PROTEINES / CARNIS I PEIXOS	2	 <p>1 OU. 1 PORCIÓ DE CARN, PEIX. 1/3 TASSA DE LLEGUMS (MONGETES, LLENTIES).</p>	 <p>1 O 2 OUS. 2-3 PORCIONS DE CARN, PEIX. 1/2 TASSA DE LLEGUMS (MONGETES, LLENTIES).</p>
LACTIS I DERIVATS	2-3	 <p>1/2 TASSA DE LLET. 1 IOGURT. 1/2 PEÇA DE FORMATGE.</p>	 <p>1 TASSA DE LLET. 1 IOGURT. 1 PEÇA DE FORMATGE.</p>
GREIXOS	3-6	 <p>1 CULLERADA D'OLI D'OLIVA. 10 GR. DE MANTEGA.</p>	 <p>1 CULLERADA D'OLI D'OLIVA. 10 GR. DE MANTEGA.</p>

	% TOTAL CALORIES / DIA	PROTEINES	CARBOHIDRATS	LÍPIDS	FRUITES I VERDURES (MICRONUTRIENTS)
ESMORZAR	25%	25%	25%		50%
BERENAR	10%	20%	50%	30%	1 PEÇA
DINAR	30%	15%	55%	35%	1 PEÇA
SOPAR	25%	20%	30%		50%





LA CUINA RESPONSABLE I SOSTENIBLE.



3.1

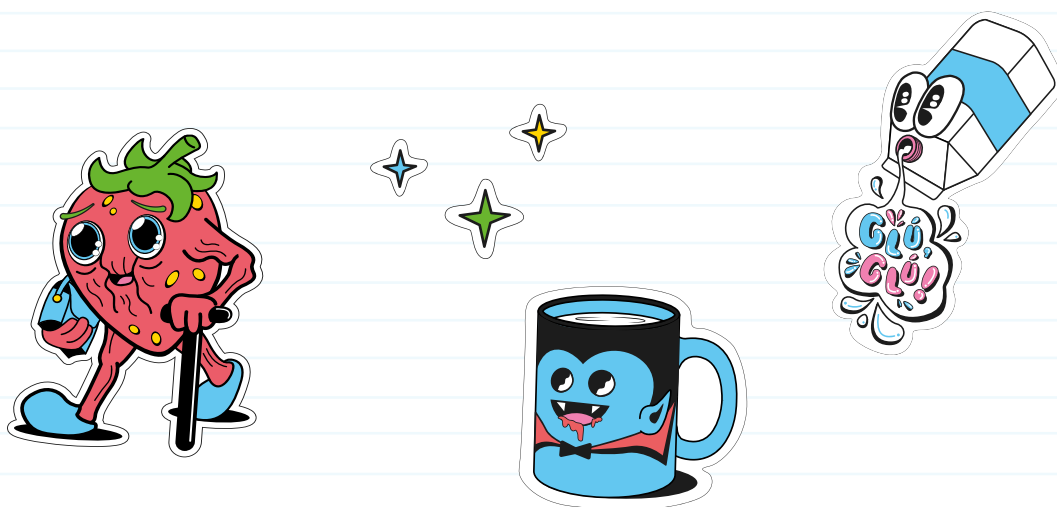
EL RECEPTARI EN LA DIETA MEDITERRÀNIA.

Per contextualitzar com ha sigut d'important el menjar en la cultura i en la història, recorrerem a l'etimologia de dues paraules clau: [dieta](#) i [gastronomia](#).

- ▶ La paraula **dieta** prové del grec «diaita», que significa **estil de vida**.
- ▶ La paraula **gastronomia** prové del grec «gaster», que vol dir «ventre», i de «nomos», que és «distribuir», «governar» o «arreglar», i significa **governar l'estómac**.

En aquest sentit, una dieta és un estil d'alimentació perllongat en el temps i transmès com un element cultural i identitari. Pren forma en funció del context geogràfic i dels aliments disponibles, i també dels processos de transformació i elaboració propis del territori en què es desenvolupa.

La dieta mediterrània va ser declarada Patrimoni Cultural Immaterial per la UNESCO l'any 2010. I és perquè la dieta mediterrània reuneix tot un llegat de coneixements i competències pràctiques, relacionats amb els conreus i les collites agrícoles, la pesca i la cria d'animals, i també amb la forma de conservar, transformar, cuinar, compartir i consumir els aliments.



3.2

EL MENJAR D'APROFITAMENT.

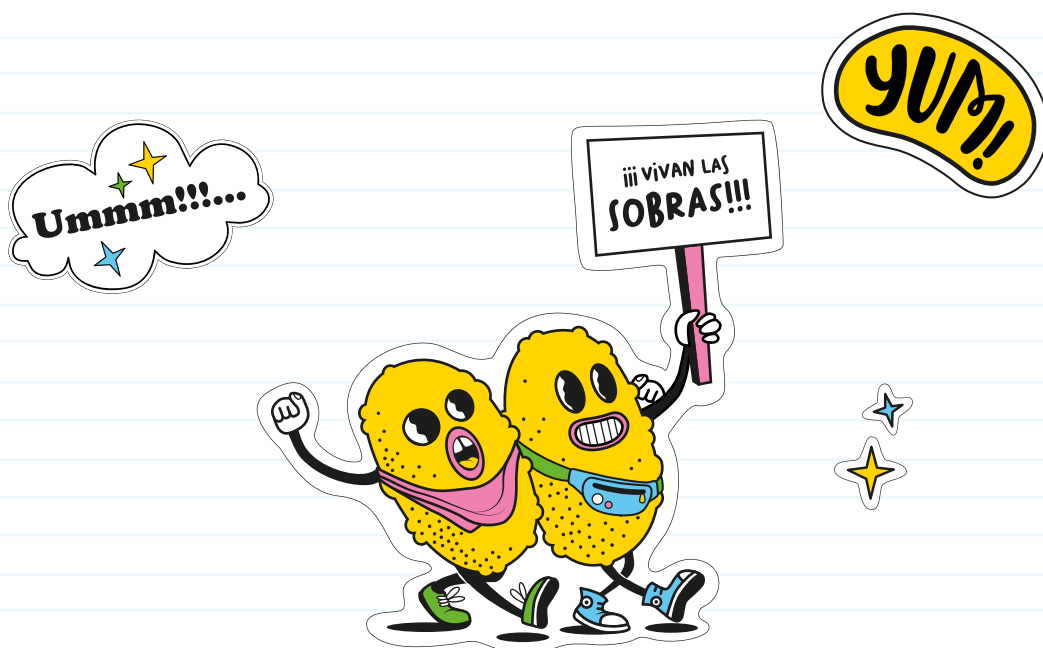
El menjar d'aprofitament és el que fa servir de manera profitosa tots els aliments, sense llençar mitges porcions de verdures, i redissenyant nous plats a partir de les «restes» d'altres plats.

Aquest menjar està carregat de creativitat i posa el focus en la sostenibilitat, ja que garanteix l'aprofitament total de tots els ingredients que es fan servir durant l'elaboració dels menús.

La **dieta mediterrània** es distingeix per tenir molts plats d'aprofitament; per exemple, les **croquetes**, la «**ropa vieja**», la «**tortilla guisada**», les **migas**, etc.

De la mateixa manera, les [diferents tècniques de conservació](#) emprades des de l'antiguitat han permès també allargar la vida de carns, peixos, fruites, verdures i llegums. Més enllà del factor conservant que té la sal, amb els salaons, el vinagre també serveix per conservar, especialment en els encurtits. Les llaunes de conserva també són un recurs de conservació.

En darrer lloc, la cuina també requereix molts estris per a les preparacions: pots i envasos per conservar i emmagatzemar; i, per això l'**aprofitament** també contempla el **reciclatge de qualsevol envàs**, caixa, pot de vidre, etc. per garantir la **sostenibilitat de l'entorn**.



LOS SALVA COMIDAS

