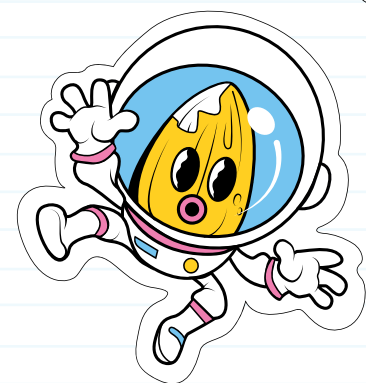


LOS SALVA COMIDAS

UNIDADE DIDÁCTICA

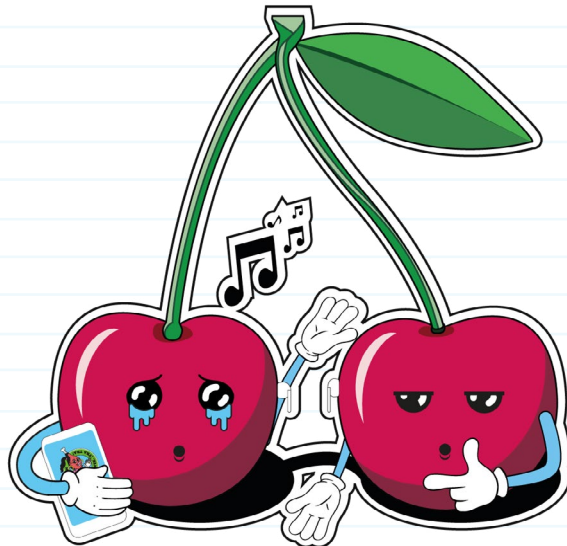


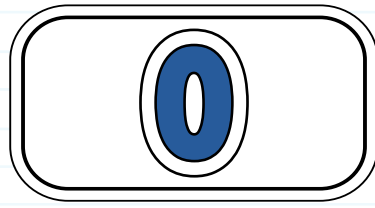
COMIDA ERA SOY!



ÍNDICE

- 0 INTRODUCCIÓN.
- 1 DIFERENCIAMOS ENTRE ALIMENTACIÓN E NUTRICIÓN.
 - 1.1 CONTEXTUALIZACIÓN.
 - 1.2 OS MACRONUTRIENTES.
 - 1.3 OS MICRONUTRIENTES.
- 2 A DIETA EQUILIBRADA.
 - 2.1 CONTEXTUALIZACIÓN.
 - 2.2 OS TRES PLATOS. PORCIONES RECOMENDADAS.
- 3 COCIÑA RESPONSABLE E SUSTENTABLE.
 - 3.1 O RECEITARIO NA DIETA MEDITERRÁNEA.
 - 3.2 A COMIDA DE APROVEITAMENTO.











- Introducción -



INTRODUCCIÓN

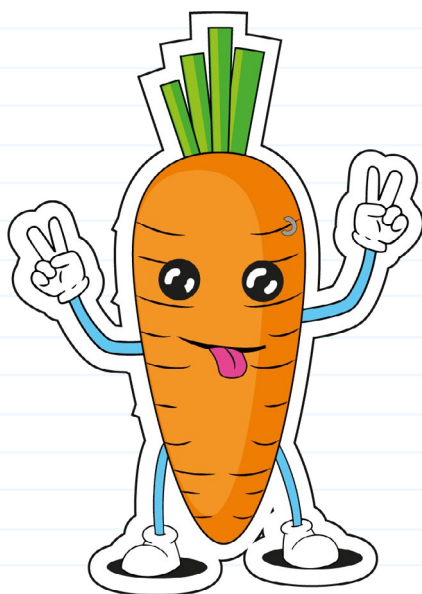
O obxectivo principal é axudarche, como docente, a que planifiques unha **situación de aprendizaxe** de maneira que os teus alumnos e alumnas coñezan, de forma **significativa, conceptos sobre a dieta saudábel e o desperdicio alimentario**, de forma que cambien as súas actitudes e melloren as súas competencias.

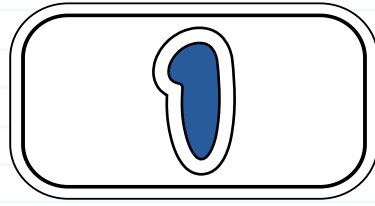
Dispós, para iso, dunha serie de **dinámicas de aula grupais e interactivas** (cartafol “Actividades para o alumnado”) que che facilitarán a realización do **traballo de participación**.

-  Cada apartado desta unidade didáctica contén unha **primeira sección informativa** que che axudará a explicar os **conceptos teóricos**. Verás que algunhas palabras están en **cor azul e subliñadas**. Estas conteñen unha **ligazón** a unha web de referencia por se queres profundar ou saber máis. Lembra que dispós da **vinculación curricular** para axudarche na programación e secuenciación do curso. Ao final de **cada apartado verás un cadro esquema coas Competencias clave e as áreas curriculares** nas que se poden realizar as actividades propostas.
-  Para axudar a que os teus estudantes asimilen os conceptos, dispós de varias dinámicas no cartafol de “**Actividades para o alumnado**” con **fichas individuais e ligazóns aos recursos interactivos** que servirá para **asentar o aprendido**, a modo de repaso, pero coa metodoloxía didáctica da **Gamificación**.
-  Na seguinte escala de coñecemento, dispós, nese mesmo cartafol, de varias actividades e dinámicas para facer na aula, aliñadas coas metodoloxías didácticas de **Aprendizaxe colaborativa**, o **Flipped Classroom** e as **Intelixencias Múltiples**, para que o teu alumnado profunde un pouco máis e aplique o aprendido.
-  Estas actividades, ademais, teñen un **carácter interdisciplinar**, polo que poden realizarse noutras áreas ou materias..
-  Ademais, na Área privada, dispós de máis **recursos complementarios** como ligazóns, xogos, infografías e moito máis!
-  Dispós dun cadro esquema coas **Competencias clave e as áreas curriculares** nas que se poden realizar as actividades propostas para facer a túa programación de aula.

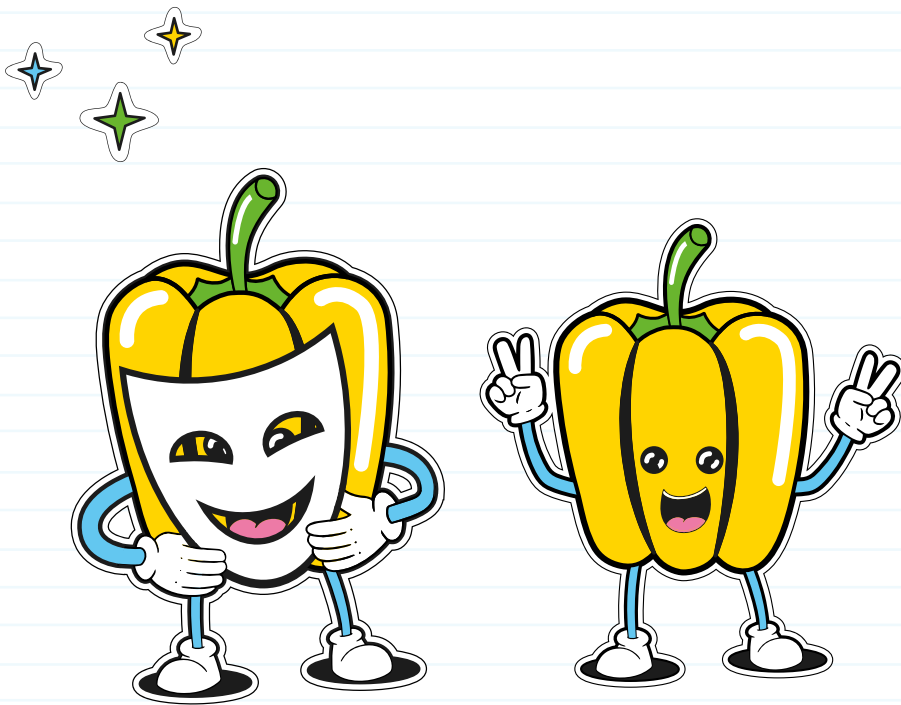
0. INTRODUCCIÓN

EIXO TEMÁTICO		ACTIVIDADES GAMIFICACIÓN	ACTIVIDADES FLIPPED CLASSROOM	ACTIVIDADES APRENDIZAXE COLABORATIVO	ACTIVIDADES INTERACTIVAS	
ALIMENTACIÓN E NUTRICIÓN	MACRONUTRIENTES	FICHAS INDIVIDUAIS	INVENTARIO DE ALIMENTOS	OBRA DE ARCIMBOLDO	XOGO "THE PERFECT MENU"	
	MICRONUTRIENTES		INVENTARIO DE FROITAS E VERDURAS	CÍRCULO CROMÁTICO		
A DIETA EQUILIBRADA	DIETA EQUILIBRADA. PORCIÓN E PRATOS/ DÍA	FICHAS INDIVIDUAIS	MENÚ SEMANAL E PROPOSTA DE MENÚ ALTERNATIVO	ETIQUETA NUTRICIONAL		
	DIETA MEDITERRÁNEA RECEITARIO		MENÚ EQUILIBRADO			
COCIÑA RESPONSABLE E SOSTIBLE	COMIDA DE APROVEITAMENTO RECEITARIO	FICHAS INDIVIDUAIS	PROPOSTA DE MENÚ CREATIVO			XARDÍN AROMÁTICO
				MAPA GASTRONÓMICO		
				1,2,3 RESPONDA OUTRA VEZ		





DIFERENCIAMOS ENTRE ALIMENTACIÓN E NUTRICIÓN.



1.DIFERENCIAMOS ENTRE ALIMENTACIÓN E NUTRICIÓN



CONTEXTUALIZACIÓN.

Cando nos alimentamos non só comemos porque teñamos fame ou apetito senón, e sobre todo, porque **os alimentos proporcionannos as forzas e enerxías** necesarias para o **correcto funcionamento do noso corpo**.

Pero para comer ben debemos saber que é a nutrición, e dese modo, **saber que debemos comer**.

A nutrición é o conxunto dos procesos fisiolóxicos que se producen ao alimentarnos e polos cales o noso corpo recibe, transforma e utiliza as substancias químicas contidas nos alimentos. Ou, dito doutro xeito, a nutrición é a forma na que o corpo converte e aproveita as substancias nutritivas dos alimentos.

Uns proporcionan **calor e enerxía** para as actividades diarias, **outros regulan os procesos corporais** e as reaccións químicas que se producen nas células e outros **reparan e renovan** o organismo, achegando o necesario para o seu desenvolvemento.

O organismo necesita unha subministración continua de substancias (nutrientes) que debemos inxerir, non só para cubrir a necesidade de alimentarnos, senón polas funcións específicas que teñen sobre o funcionamento do noso corpo.

Estes nutrientes encontrámoslos nos alimentos e agrúpanse en: **macronutrientes e micronutrientes**.

Se tivésemos que facer unha comparación, diríamos que o noso corpo é como un coche e os alimentos, o carburante. Dependendo da calidade e cantidade do carburante, o corpo funcionará mellor ou peor.



Lácteos



Carnes



Pescados e marisco



Cereais



Pasta e arroz



Legumes e froitos secos



Froitas



Hortalizas



Ovos



Aceites e graxas (manteiga)



Bebidas



Doces e repostaría

1.2

OS MACRONUTRIENTES.

Os macronutrientes agrúpanse en **proteínas, carbohidratos** (tamén chamados glúcidos ou hidratos de carbono) e **lípidos** (ou graxas).

A fibra e a auga non son macronutrientes, pero están incluídos neste grupo ao estar presentes en cantidades considerables na maioría dos alimentos, xa que ambos interveñen de forma directa sobre o organismo.

- ▶ A **auga** é o principal compoñente do corpo humano. Actúa como **disolvente** doutras substancias, **participa nas reaccións químicas celulares** e facilita a función de **dixestión**, sendo, ademais, o medio de eliminación dos desperdicios do organismo.
- ▶ A **fibra** diminúe os **niveis de glicosa (azucre) e colesterol** en sangue e axuda ao aparello dixestivo de forma esencial.

Outra clasificación que podemos facer dos nutrientes é canto ás súas [Funcións principais](#):

- ▶ **Nutrientes enerxéticos.** Actúan como combustible celular, presentes no grupo dos carbohidratos.
- ▶ **Nutrientes plásticos.** Actúan como rexeneradores do organismo. Están presentes no grupo das proteínas, aínda que tamén se utilizan pequenas cantidades doutros tipos de nutrientes.

PROTEÍNAS:

Son esenciais para o metabolismo xa que contribúen á **formación, desenvolvemento e renovación de todos os órganos do corpo**, dan forma aos ósos e os músculos, fornecen **enerxía** ao organismo e desempeñan importantes funcións nas células.

As proteínas están presentes en alimentos de orixe animal como a carne, as vísceras e os miúdos (fígado, riles, callos ou moellas), o peixe, os ovos e o leite, e en alimentos de orixe vexetal, como os legumes, os froitos secos e a soia.

1.DIFERENCIAMOS ENTRE ALIMENTACIÓN E NUTRICIÓN

GLÚCIDOS OU HIDRATOS DE CARBONO:



Hainos de 2 tipos, os chamados azucres simples, que se liberan directamente ao inxerilos e os carbohidratos complexos, de lenta liberación e con efecto saciante. Ambos proporcionan a **enerxía** que necesitan os **músculos e o organismo** para funcionar.

Os carbohidratos simples atopámoslos nos azucres da cana de azucre (azucre moreno) e da remolacha (azucre branco), o mel ou a marmelada, así como nos zumes de froitas e nalgunhas froitas como os plátanos ou as uvas pasas.

Os carbohidratos complexos atópanse tanto nos cereais, o pan e a pasta (trigo, millo, cebada, aveia e centeo), como nos alimentos que conteñen amidón, como o arroz e os tubérculos (patacas e patacas doces).

Os legumes como os garavanzos, as lentellas, xudías, chícharos e a soia tamén pertencen a este grupo, do mesmo xeito que nalgunhas froitas como o ananás e os froitos vermellos (amorodos, cereixas).

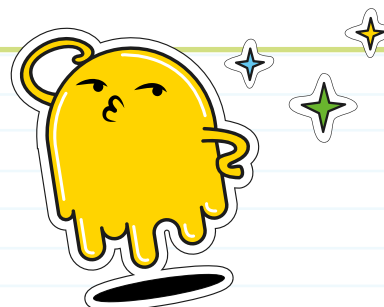
LÍPIDOS:



As graxas constitúen outra fonte directa de **enerxía para o corpo**, proporcionando mesmo máis calorías que os carbohidratos e as proteínas. Os lípidos encárganse de formar os tecidos adiposos que **protexen e sosteñen os órganos vitais**, xa que son illantes.

Tamén forman parte das membranas celulares e regulan algúns **procesos celulares**, á vez que **facilitan a inxestión de vitaminas liposolubles** (A, E, D ou K entre outras).

Os **lípidos** inclúen non só as graxas visibles como a manteiga, a margarina, o aceite de oliva ou a graxa visible da carne, senón tamén as graxas invisibles que conteñen o leite, os ovos, os froitos secos ou os peixes.



1.3

OS MICRONUTRIENTES.

A este grupo pertencen as vitaminas y sales minerais, principalmente presentes nas **froitas e as verduras**.

Como o seu nome indica, "micro" significa que están presentes en pequenísimas proporcións, pero son imprescindibles a pesar de que as cantidades que necesita o corpo humano se midan en milésimas, ou mesmo millonésimas de gramo (traza de elementos ou oligoelementos).

A **función principal** dos micronutrientes é a de **facilitar e controlar as funcións bioquímicas, como funcións de regulación. Intervenñen tamén nas funcións nerviosas e o correcto desenvolvemento dos músculos.**

As froitas, hortalizas e verduras pódense agrupar por gamas de cores, xa que os pigmentos que fan posible a súa variedade de cores son en realidade fitonutrientes, substancias de orixe vexetal que, aínda que non teñen un valor nutricional específico, si demostraron ser claves para a saúde a longo prazo.

BRANCO:



Os alimentos **brancos** obteñen a cor dos compostos polifenoles, con propiedades antioxidantes. Son ricos en potasio, que ten propiedades diuréticas, e poden ser unha fonte de niacina e vitamina C. Alén disto, os alimentos como o allo e a cebola conteñen alicina, un composto ao que se atribúen propiedades antibióticas.

AMARELO-LARANXA:



Moitas froitas e verduras de cor **laranja e amarelo** obteñen a súa cor do antioxidante betacaroteno, que se converte en vitamina A no corpo. A vitamina A axuda a funcións esenciais, incluída a reparación dos tecidos corporais, a formación de ósos e dentes, a resistencia ás infeccións e unha boa visión. Outras froitas como os cítricos conteñen vitamina C, que é antioxidante, e folato, que se transforma en vitamina B.

1.DIFERENCIAMOS ENTRE ALIMENTACIÓN E NUTRICIÓN

VERMELLO:



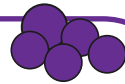
Os alimentos de cor **vermella** son poderosos antioxidantes e son ricos en licopeno, nutrientes que melloran a saúde cardiovascular e a circulación. Tamén conteñen minerais como potasio e selenio, que axudan a fortalecer o sistema inmunolóxico e a memoria. Achegan ademais vitaminas A, B9 e C.

VERDE:



As froitas e verduras **verdes** deben a súa característica cor á clorofila, un antioxidante relacionado coa saúde ocular. Conteñen vitaminas e minerais esenciais que son depurativas, fortalecen as defensas, e vitamina K e potasio, que axudan, xunto co ácido fólico, a un correcto funcionamento do corazón.

VIOLETA:

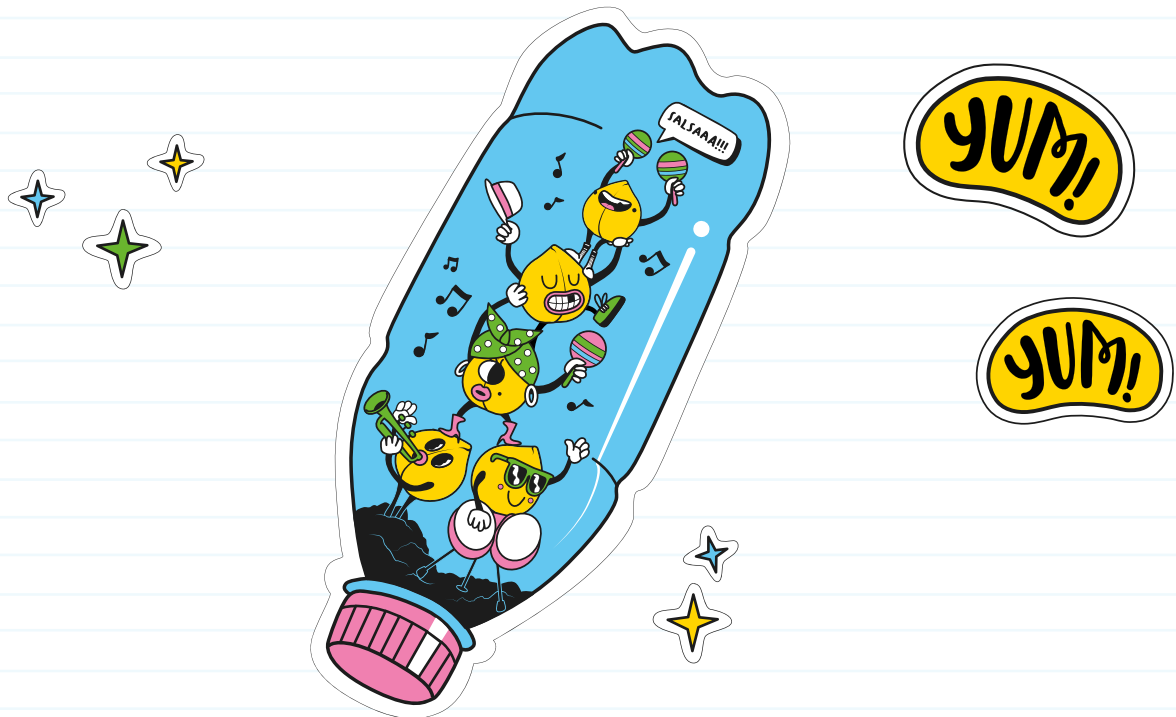


As ameixas, moras ou arandos obteñen a súa cor **morada** dos flavonoides como a antocianina, que ten efectos antioxidantes e antiinflamatorios. Axudan a atrasar a deterioración cognitiva e a previr o dano celular.



2

A DIETA EQUILIBRADA.



2. A DIETA EQUILIBRADA

2.1

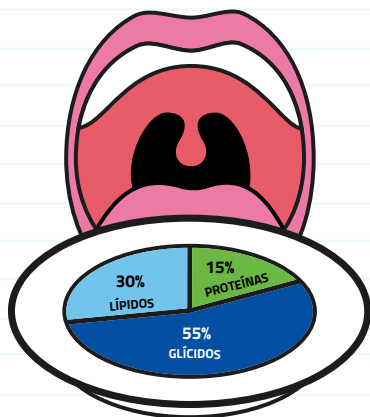
CONTEXTUALIZACIÓN.

Unha [dieta equilibrada](#) é aquela que contén todos os alimentos necesarios, achega a cantidade xusta de **nutrientes enerxéticos** (calorías) en función do exercicio ou desgaste físico que se faga e ten **variedade de nutrientes macro e micro** (proteínas, carbohidratos, lípidos, sales minerais e vitaminas).

Equilibrando cada grupo de **alimentos** no prato, conseguiremos un **estado nutricional óptimo**.

Seguindo as recomendacións internacionais da [Organización Mundial da Saúde \(OMS\)](#), establécense as seguintes proporcións de macronutrientes no consumo diario.

- ▶ As **proteínas** deben supoñer un 10-15% da achega calórica total.
- ▶ Os **lípidos** non sobrepasarán o 30-35% das calorías totais ingeridas.
 - ✦ As graxas non saturadas, presentes en peixes, aguacates, froitos secos e nos aceites de xirasol, soia e oliva son preferibles ás graxas saturadas (presentes na carne graxa, a manteiga, o aceite de palma e de coco, a nata, o queixo e o unto).
 - ✦ As graxas transxénicas, producidas industrialmente e presentes en pizzas conxeladas, tortas, galletas, pasteis, obleas, aceites de cociña e pastas unttables, deben evitarse, así como as graxas transxénicas de ruminantes (presentes na carne e os produtos lácteos de ruminantes tales como vacas, ovellas e cabras).
- ▶ Os **carbohidratos** (glícidos) deben fornecer polo menos un 50%-55% da achega calórica total.



- ✦ Carbohidratos simples (Azucres simples). Menos do 5%-10% da inxestión calórica total de azucres. Son os naturalmente presentes no mel, marmeladas e os zumes e concentrados de froitas. 50 gramos, ou unhas 12 culleradas rasas.
- ✦ Carbohidratos complexos. 30% de hidratos de carbono, cereais e tubérculos, como pasta, arroz, pataca e legumes.

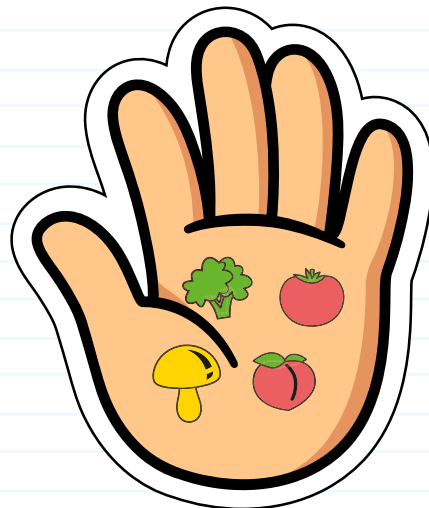
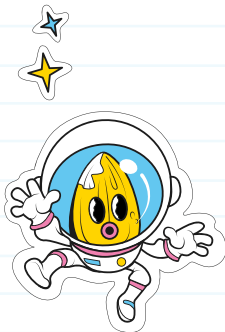
2. A DIETA EQUILIBRADA





- ▶ **Froitas e verduras.** Polo menos 400 g (cinco porcións) de froitas e hortalizas ao día, excepto patacas, patacas doces, mandioca e outros tubérculos con fécula.
- ▶ **Sal iodado.** Menos de 5 g (aproximadamente unha cullerada ao día). O uso de especias e herbas aromáticas na cociña permiten realzar o sabor dos alimentos sen abusar do sal.

2.2









OS TRES PLATOS. PORCIÓNS RECOMENDADAS.

Para garantir a Z, cada porción debe ser equivalente á cantidade depositada na palma da man dun neno ou nena.

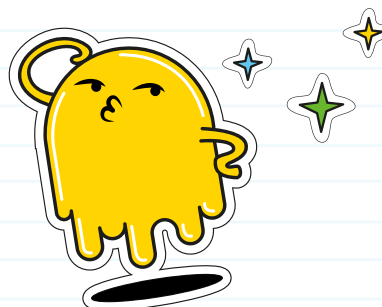


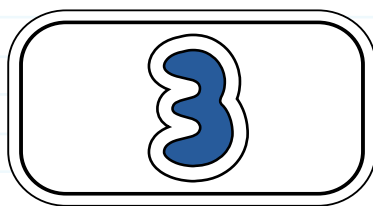
GRUPO DE ALIMENTOS	PORCIÓNS	4 A 6 ANOS	6 A 12 ANOS
FROITAS	2-3	 1/2 PEZA DE FROITA FRESCA. 1/3 TAZA DE ZUME. 1/4 FROITA ENLATADA.	 1 PEZA DE FROITA FRESCA. 1/2 CUNCO DE ZUME. 1/3 FROITA ENLATADA.
VERDURAS	2-3	 1/4 CUNCO DE VERDURA COCIDA, FERVIDA. 1/2 CUNCO ENSALADA.	 1/2 CUNCO DE VERDURA COCIDA. 1 CUNCO DE ENSALADA.

2. A DIETA EQUILIBRADA

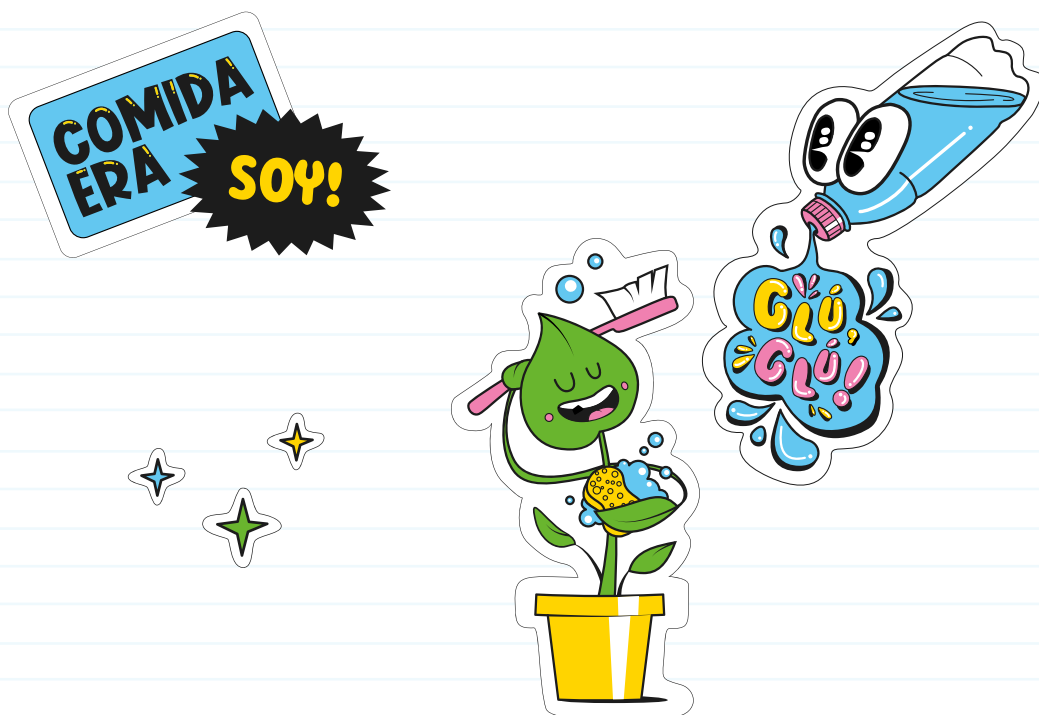
CARBOHIDRATOS. CEREAIS / PAN	6-11	 <p>1/2 REBANADA DE PAN. 1/3 CUNCO DE PASTA O ARROZ. 1/2 CUNCO DE CEREAIS SECOS. 2-3 GALLETAS SALGADAS.</p>	 <p>1 REBANADA DE PAN. 1/2 CUNCO DE PASTA O ARROZ. 3/4 CUNCO DE CEREAIS SECOS. 4-5 GALLETAS SALGADAS.</p>
PROTEÍNAS / CARNES E PEIXES	2	 <p>1 OVO. 1 PORCIÓN DE CARNE, PEIXE. 1/3 CUNCO DE LEGUMES (XUDIÁS, FABAS, LENTELLAS).</p>	 <p>1 O 2 OVOS. 2-3 PORCIÓN DE CARNE, PEIXE. 1/2 CUNCO DE LEGUMES (XUDIÁS, FABAS, LENTELLAS).</p>
LÁCTEOS E DERIVADOS	2-3	 <p>1/2 CUNCO DE LEITE. 1 IOGUR. 1/2 PEZA DE QUEIXO.</p>	 <p>1 CUNCO DE LEITE. 1 IOGUR. 1 PEZA DE QUEIXO.</p>
GRAXAS	3-6	 <p>1 CULLERADA DE ACEITE DE OLIVA. 10 GR. DE MANTEIGA.</p>	 <p>1 CULLERADA DE ACEITE DE OLIVA. 10 GR. DE MANTEIGA.</p>

	% TOTAL CALORÍAS /DÍA	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	LÍPIDOS	FROITAS E VERDURAS (MICRONUTRIENTES)
ALMORZO	25%	25%	25%		50%
MERENDA	10%	20%	50%	30%	1 PEZA
XANTAR	30%	15%	55%	35%	1 PEZA
CEA	25%	20%	30%		50%





A COCIÑA RESPONSABLE E SUSTENTABLE.



3. A COCIÑA RESPONSABLE E SUSTENTABLE.

3.1

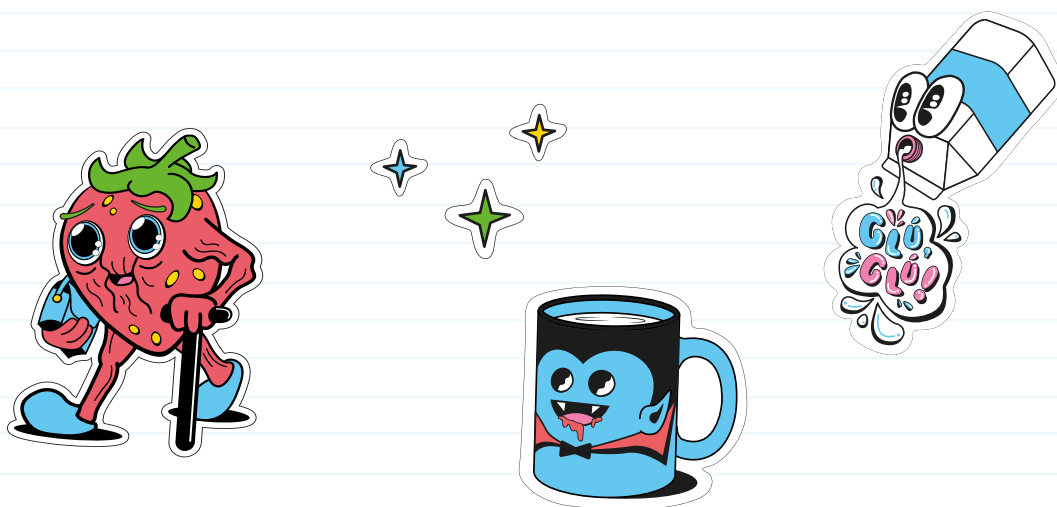
O RECEITARIO NA DIETA MEDITERRÁNEA.

Para poder contextualizar como foi de importante o comer na cultura e na historia, imos recorrer á etimoloxía de dúas palabras clave: [dieta](#) e [gastronomía](#).

- ▶ A palabra **dieta** provén do grego “diaita” que significa **estilo de vida**.
- ▶ A palabra **gastronomía** provén do grego gaster, “ventre” e nomos “distribuír”, “gobernar” ou “arranxar”, que significa **gobernar o estómago**.

Neste sentido, unha dieta é un estilo de alimentación prolongado no tempo e transmitido como un elemento cultural e identitario. Toma a súa forma en función do contexto xeográfico e dos alimentos dispoñibles, así como dos procesos de transformación e elaboración propios do territorio no que se desenvolve.

A dieta mediterránea foi declarada pola UNESCO Patrimonio Cultural Inmaterial en 2010. E é porque a dieta mediterránea reúne todo un legado de coñecementos e competencias prácticas, relacionados cos cultivos e colleitas agrícolas, a pesca e a gandería, e tamén coa forma de conservar, transformar, cocinar, compartir e consumir os alimentos.



3.2

A COMIDA DE APROVEITAMENTO.

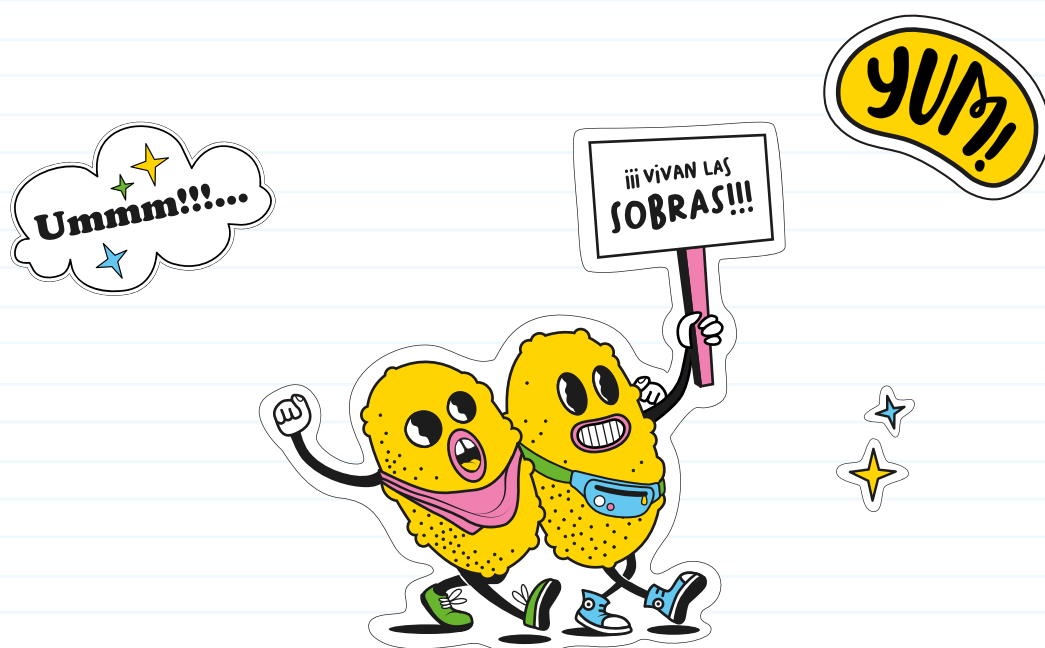
A comida de aproveitamento é aquela que utiliza de maneira proveitosa todos os alimentos, sen desbotar medias porcións de verduras, e [redeseñando novos pratos](#) a partir dos “restos” doutros.

Esta comida está cargada de creatividade e pon o foco na [sostenibilidade](#), xa que garante o [aproveitamento total](#) de todos os ingredientes que se van utilizando ao longo da elaboración dos menús.

A **dieta mediterránea** distínguese por ter moitos pratos de “aproveitamento”, por exemplo **croquetas**, a **roupa vella**, a **tortilla guisada**, as **faragullas**, etc.

Así mesmo, as [diferentes técnicas de conservación](#) utilizadas desde a antigüidade permitiron tamén alongar a vida de carnes, peixes, froitas, verduras e legumes. Máis alén do factor conservante que ten o sal, coas salgaduras, tamén se consegue co vinagre, especialmente nas conservas en vinagre. As [latas de conserva](#) tamén son outro recurso de conservación.

Por último, a cociña tamén precisa de moitos utensilios para a súa preparación, tarros e envases para conservar e almacenar, polo que o **aproveitamento** tamén contempla a **reciclaxe de calquera envase**, caixa, tarro de cristal, etc. para garantir a **sustentabilidade da contorna**.



LOS SALVA COMIDAS

