



UNIDAD DIDACTICA MULTIMEDIA

Escuela

Origen de los alimentos

Objetivos:

- Conocer cuál es el origen de los alimentos.
- Ver los ingredientes de distintos menús infantiles.
- Informarse sobre el valor energético de diferentes platos.
- Identificar algunos componentes de lo que comemos: lípidos o grasas, vitaminas, hidratos de carbono, fibra, minerales, proteínas.
- Informarse sobre el valor energético de diferentes platos.

Contenidos:

¿Sabes de dónde vienen y qué contienen los alimentos?

Actividades:

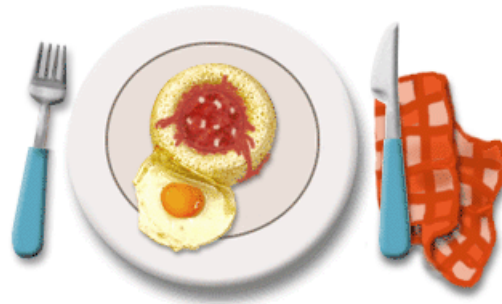
- Relacionar el grado de ejercicio físico con la alimentación adecuada.

Procedimientos:

- Observación directa
- Reconocimiento y descripción
- Vocabulario científico
- Información

¿Sabes de dónde vienen y qué tienen los alimentos?

Arroz a la cubana con huevo frito

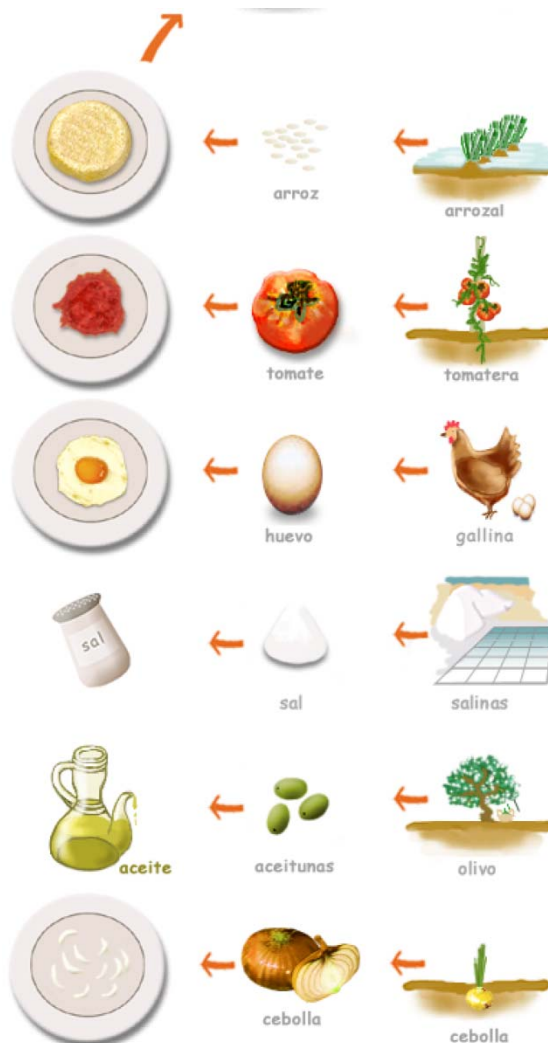


Es un plato muy energético, ideal para personas con **actividad física moderada**, es decir, para cuando corres o juegas y empiezas a sudar, o para cuando estudias a fondo más de una hora.

¿Por qué es energético?

Por los hidratos de carbono del arroz y por las grasas o lípidos del huevo.

También es un plato bueno para el crecimiento, porque tiene **vitamina A** y las **vitaminas del grupo B**.



¿Sabes de dónde vienen y qué tienen los alimentos?

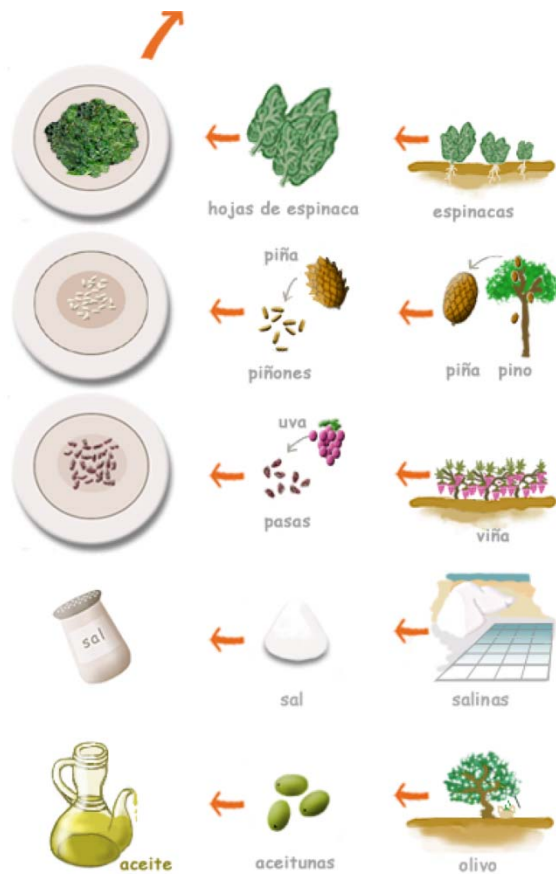
Espinacas a la catalana

Es un plato rico en **fibra** que ayuda a hacer funcionar los intestinos.

Indicado para niños y adultos con actividad **física baja**.

Bueno para los huesos.

Tiene **proteínas, calcio, hierro y mucho ácido fólico**, que ayudan a reforzar los huesos y a evitar la anemia.



Así pues, es un plato muy bueno para personas que están en edad de crecer.

Puedes combinar las espinacas a la catalana con otro plato a base de **glúcidos lentos**.

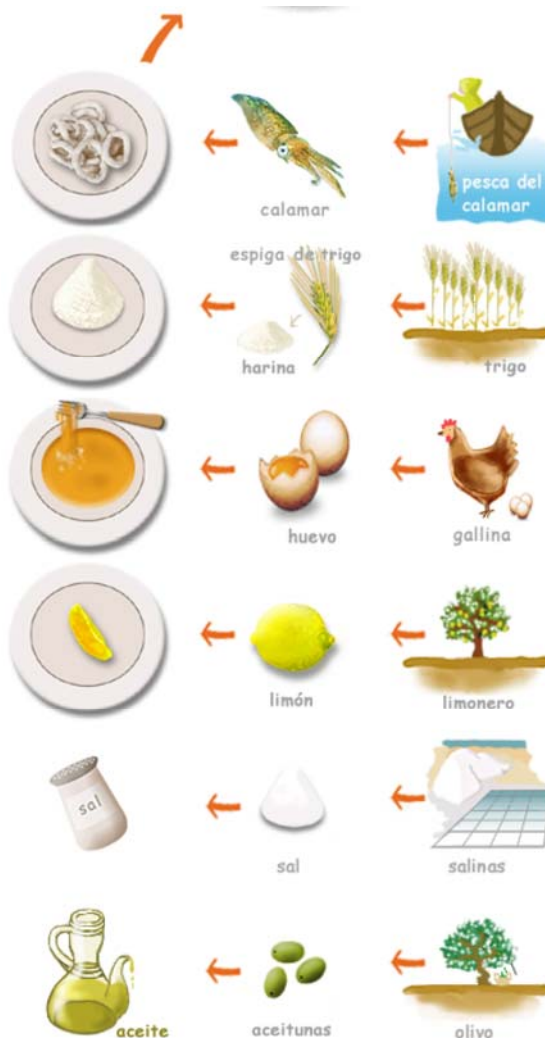
¿Sabes de dónde vienen y qué tienen los alimentos?

Calamares a la romana

Los calamares a la romana son muy ricos en **proteínas** y tienen buenas vitaminas:

vitamina A y **vitamina B**.

Por tanto van muy bien para el crecimiento, la vista y la piel, entre otras cosas.



Es un buen plato para comer los días que has tenido una actividad física baja, es decir, que has tenido que seguir, por ejemplo, una clase con atención, que has ordenado la habitación o has estado un rato jugando tranquilo.

- Cómo presentarlos

Si los fríes de forma intensa y rápida, el plato tendrá menos grasas y calorías.

Un menú con calamares se equilibra precediéndolos de otro plato de verdura y/o glúcidos lentos en cantidades apropiadas.



¿Sabes de dónde vienen y qué tienen los alimentos?

Judías blancas con butifarra

Se trata de un plato muy energético por los **lípidos** de la butifarra y los **glúcidos lentos** de las judías.

Además, lleva mucha fibra, calcio y hierro y presenta todas las vitaminas del grupo B.

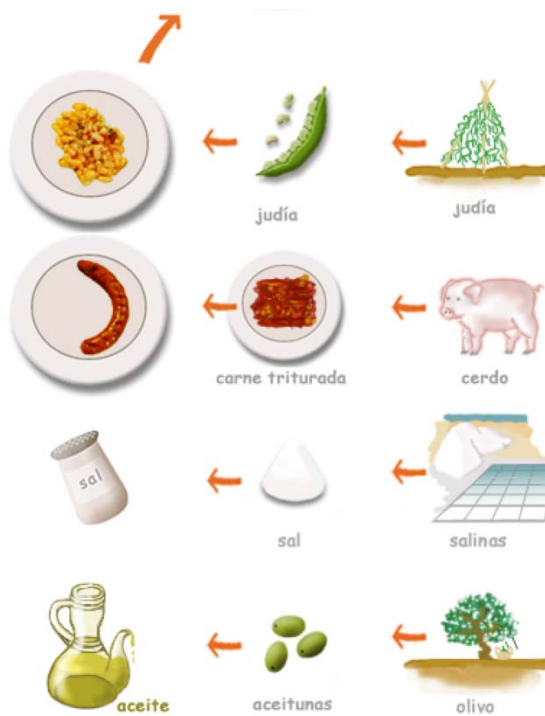
Todo esto favorece el crecimiento y refuerza los huesos.



Plato único

La combinación equilibrada entre proteínas animales y vegetales de este plato, así como los lípidos y los hidratos de carbono, son suficientes para toda la comida.

Con un buen plato de butifarra con judías blancas y una pieza de fruta de postre, ya tenemos bastante para llenar una comida.



¿Sabes de dónde vienen y qué tienen los alimentos?

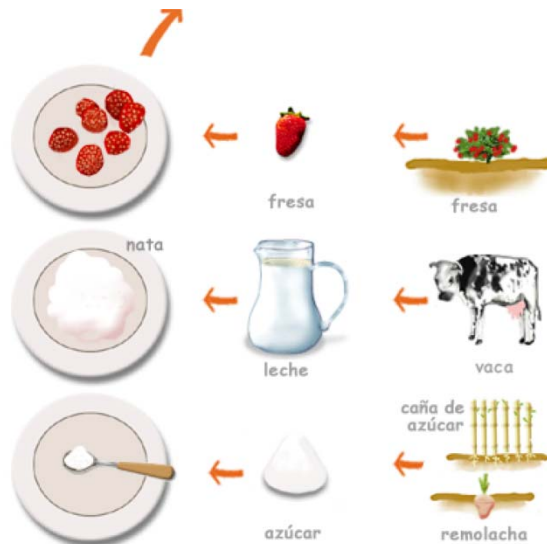
Fresas con nata

Es un **postre muy energético** por los glúcidos rápidos del azúcar, que liberan de golpe la energía que contienen, y por las muchas grasas de la nata.

Esto hace que sea un plato idóneo para comer aquellos días que tengas una actividad física moderada o alta.



Aparte de las **vitaminas del grupo B**, contiene la frágil **vitamina C**, que utilizamos para formar nuestras defensas internas.



¡Cuidado con los dientes!

Aunque es un plato rico en calcio, lo cual favorece la formación de los dientes, los azúcares rápidos hacen que haya **peligro de caries dental**. Lo mejor es lavarse los dientes justo después de comer.

Resulta un postre idóneo para combinar con platos poco energéticos de la misma comida.



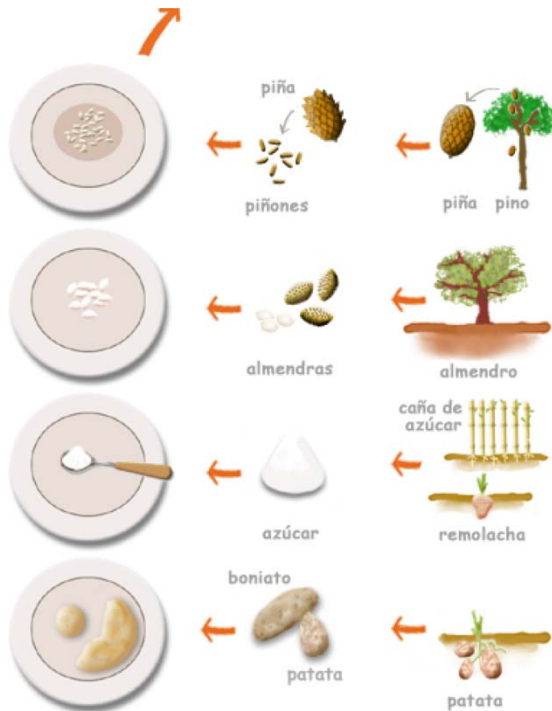
¿Sabes de dónde vienen y qué tienen los alimentos?

“Panellets” de piñones

Los frutos secos, el boniato (o la patata) y el azúcar de los "panellets", hacen que sea un **plato muy energético**.

Esto significa que es muy adecuado para personas que hacen una **actividad física moderada**.

¿Sólo es energético?



Aparte de ser muy energético, este plato es muy rico en **fibra**, **ácido fólico** y **proteínas**.

Pero, ¡cuidado!, después de comer "panellets", hay que lavarse los dientes, porque con estos azúcares hay peligro de **caries dental**.



¿Qué es...?

Actividad física: Movimiento muscular que consume energía.

- Actividad física ligera: cuando escuchas con atención, cuando ordenas la habitación, cuando andas o juegas tranquilo más de una hora.
- Actividad física moderada: cuando corres o juegas y empiezas a sudar, cuando estudias a fondo más de una hora.
- Actividad física intensa: cuando haces deporte de competición o durante más de una hora sin parar.

Hidratos de carbono: energía que dura porque se libera poco a poco. Se gasta cuando corres, cuando juegas, cuando piensas...: cuando te esfuerzas en hacer las cosas.

Vitamina A: va muy bien para la vista, la piel, el crecimiento y la reproducción.

Vitaminas B: necesarias para el crecimiento y la piel. Estas vitaminas hacen que los hidratos de carbono y las proteínas se aprovechen al máximo.

Vitamina C: la utilizamos para formar nuestras defensas internas. Es importante para la piel, los huesos y los dientes. Va bien contra la anemia porque ayuda a absorber el hierro.

Lípidos: Los lípidos son grasas, y las grasas son las que dan más energía. Las grasas que no se queman con la actividad física, se acumulan en el tejido graso.

Caloría: unidad de medida de la energía que libera un alimento o que consume ("pierde") una persona cuando hace una actividad física.


Nutrientes: son sustancias que forman alimentos como las piezas de un "mecano", y que aprovechamos para nosotros después de digerir los alimentos que comemos.

Glúcidos o hidratos de carbono lentos: dan la mejor forma de energía porque se libera poco a poco. Esta energía puede durar toda una tarde (o una mañana) y se gasta cuando corres, juegas, piensas...: cuando te esfuerzas en hacer las cosas.

Grasas o lípidos: son los nutrientes que almacenan más energía. Nuestro cuerpo las utiliza para algunas moléculas importantes (hormonas, colesterol...), y no le gusta deshacerse de ellas. Las grasas que no se queman con la actividad física, se acumulan en el tejido graso.

Proteínas: son las piezas que necesitamos para crecer y repararnos. Sirven para formar nuestros músculos, la piel, el pelo, las defensas internas y muchas otras estructuras.

Calcio: es muy importante para formar el esqueleto y los dientes. Tiene su tarea principal en la contracción de los músculos y el latido del corazón.



Hierro: es necesario para que la sangre lleve el oxígeno a todas las células, es decir, ayuda a no tener anemia. Es el que hace el color rojo de la sangre sana.

Fibra: son hidratos de carbono que no se digieren y que arrastran todos los restos de alimentos corriente abajo.

Caloría: unidad de medida de la energía que libera un alimento o que consume ("pierde") una persona cuando hace una actividad física.

Ácido fólico: como el hierro, actúa contra la anemia. Es importante para el crecimiento.

Azúcares rápidos: son un tipo de hidratos de carbono o glúcidos que dan la energía toda de golpe, que "quema" por dentro si no hay actividad física inmediata. En los dientes, alimentan a los microbios responsables de la formación de la caries.

