



## 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?

### Ensalada con huevo duro

Es un plato muy rico en fibra, vitaminas y minerales variados (calcio, magnesio, sodio, potasio, flúor, yodo, selenio, cobre).

Resulta muy rico en **vitamina A**; también presenta todas las **vitaminas del grupo B** y la **frágil vitamina C**. Dos huevos nos darán lípidos y proteínas suficientes para toda la comida.



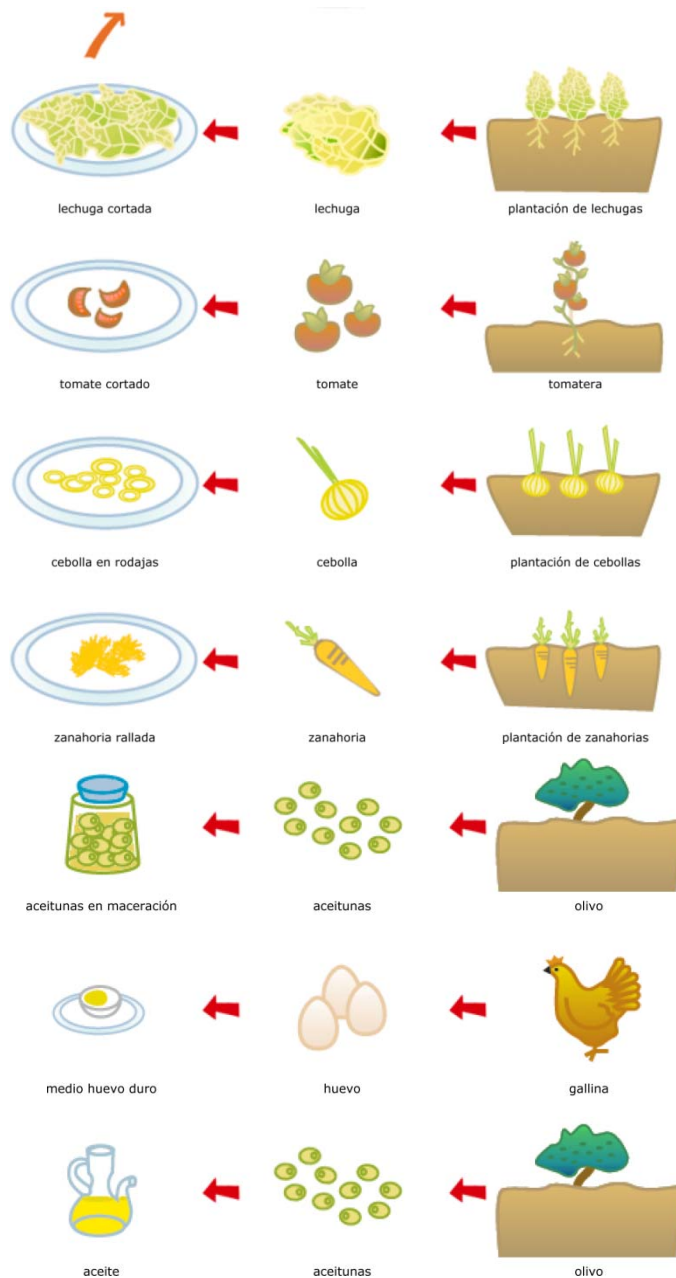
Como esta ensalada tiene pocas calorías, puede ir acompañada de otro plato que dé más energía, en la misma comida.

Este plato es indicado para niños y adultos que deseen realizar una **actividad física ligera**.

Las personas con **hipertensión** deberán quitarle las aceitunas a la ensalada.

Deben tomarla con precaución las personas con el **colesterol** alto.

La comida se equilibra con otro plato de **glúcidos lentos** y **proteínas**.

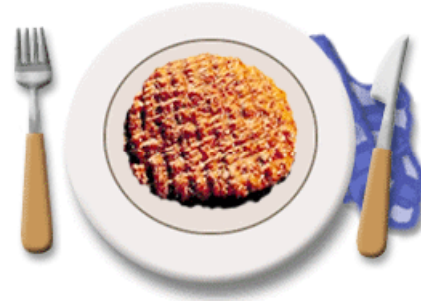


## ¿Sabes de dónde vienen y qué tienen los alimentos?

### Hamburguesa

Presenta todas las **vitaminas del grupo B**.

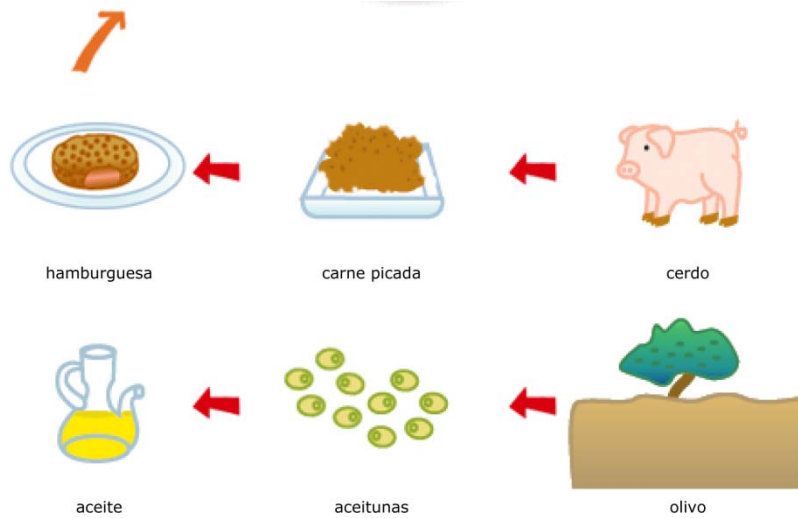
La carne de la hamburguesa nos darán **lípidos y proteínas** suficientes para toda la comida, en cantidad y calidad que dependen de la pieza de carne que hayamos elegido.



La hamburguesa se puede acompañar de un plato que dé poca energía, en la misma comida.

La comida se equilibra con otro plato de verduras y/o de **glúcidos lentos**. Este plato es indicado para niños y adultos que quieran hacer una **actividad física moderada**.

Deben tomarlo con precaución las personas con el **colesterol** alto.



## ¿Sabes de dónde vienen y qué tienen los alimentos?

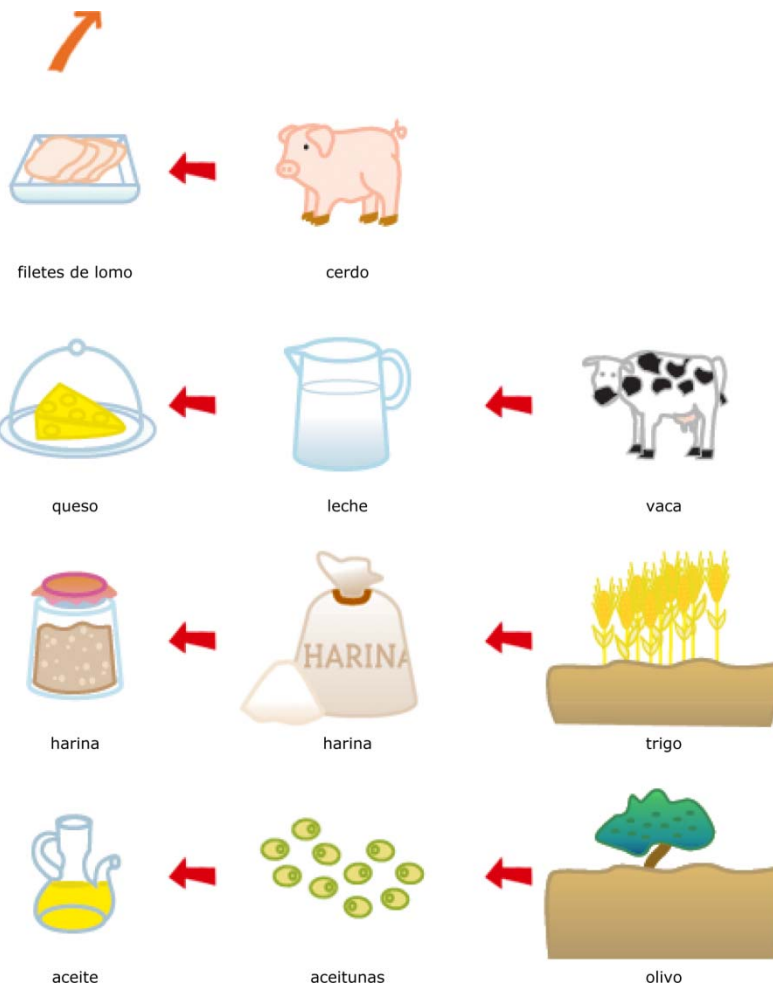
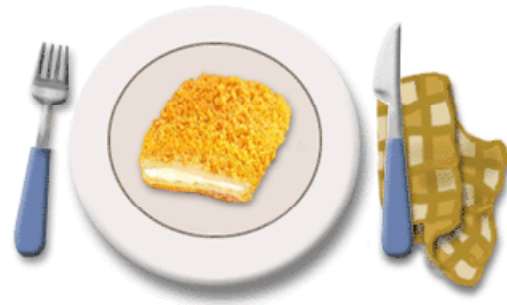
### Librito de lomo

Es un plato muy rico en **calcio y hierro**. También presenta todas las **vitaminas del grupo B**.

Nos dará **lípidos y proteínas** suficientes para toda la comida.

El rebozado del librito hace que la carne sea más fácil de digerir.

Puede ir acompañado de un plato que no dé tanta energía, en la misma comida.



La comida se equilibra con otro plato de verduras y/o de **glúcidos lentos**.

Este plato es indicado para niños y adultos que deseen realizar una **actividad física moderada**.

Deben tomarlo con precaución las personas con el **colesterol** alto.

## ¿Sabes de dónde vienen y qué tienen los alimentos?

### Macarrones a la boloñesa

Es un plato rico en **hidratos de carbono** lentos, es decir, que nos dará mucha energía.

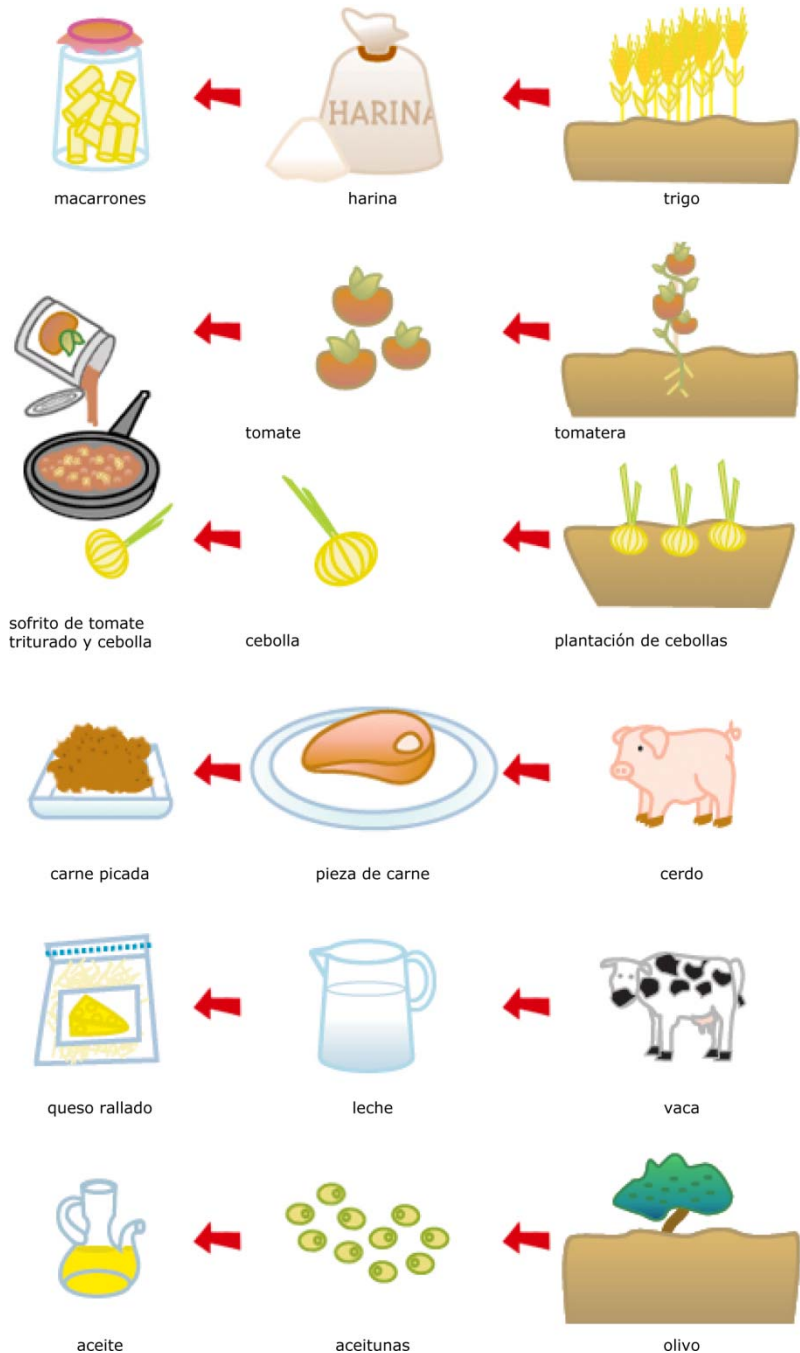
La carne y el queso nos darán **lípidos y proteínas** suficientes para toda la comida, en cantidad y calidad que dependen de la pieza de carne o de queso que hayamos elegido.

Presenta todas las **vitaminas del grupo B**.

Este plato es indicado para niños y adultos que deseen realizar una **actividad física moderada**.

Los macarrones sin queso los pueden tomar también las personas con **hipertensión**, problemas de riñón o **colesterol** alto.

La comida se acaba de redondear comiendo fruta.



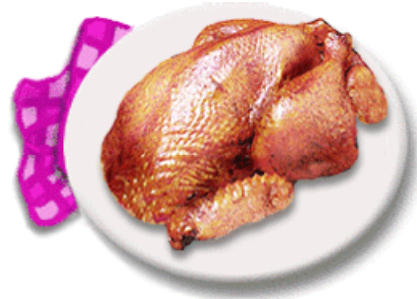
## ¿Sabes de dónde vienen y qué tienen los alimentos?

### Pollo asado

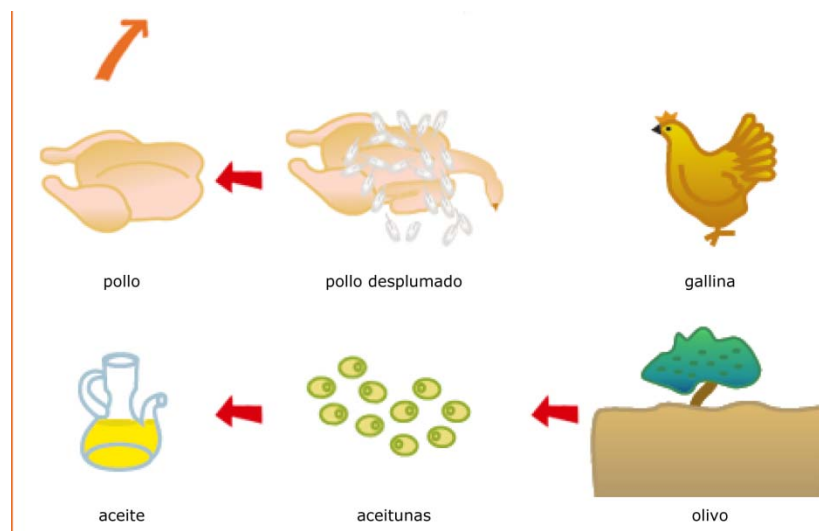
El pollo presenta todas las **vitaminas del grupo B**.

Es un plato rico en **proteínas**, suficientes para toda la comida.

Tiene pocos lípidos. Puede ir acompañado de otro plato que dé más energía, en la misma comida. La comida se equilibra con otro plato de verduras y/o de glúcidos lentos.



Este plato es indicado para niños y adultos que deseen realizar una actividad física **moderada** o **ligera**.





## ¿Sabes de dónde vienen y qué tienen los alimentos?

### Tortilla de patatas

Es un plato rico en **fibra** y en **hidratos de carbono** lentos, que nos dará mucha energía.

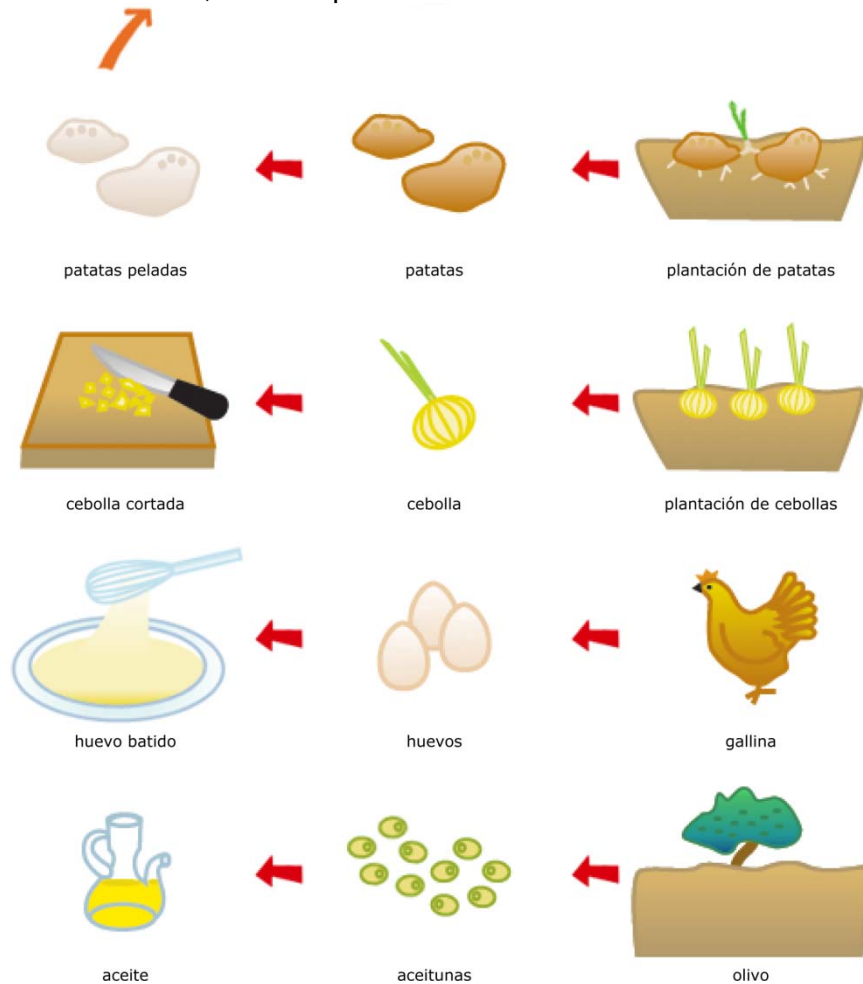
La tortilla de patatas combina todos los nutrientes. Dos huevos nos darán **lípidos y proteínas** suficientes para toda la comida.



Este plato es muy rico en **vitamina A**; también presenta todas las **vitaminas del grupo B**.

Este plato es indicado para niños y adultos que deseen realizar una actividad física moderada.

Deben tomarlo con precaución las personas con el colesterol alto.



## ¿Sabes de dónde vienen y qué tienen los alimentos?

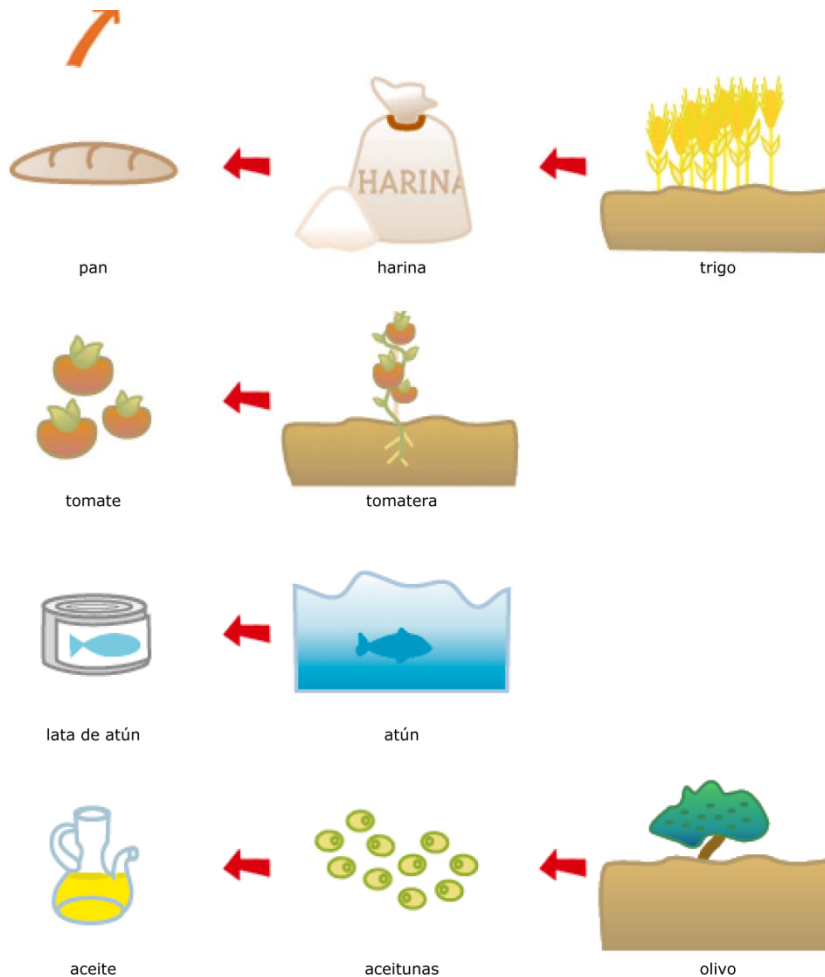
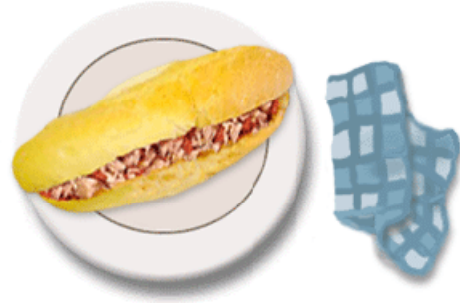
### Entrepà de tonyina

Este bocadillo combina muy bien todos los **nutrientes** de una comida ligera. Tiene los **lípidos** que más nos convienen, y equilibrados con el resto de nutrientes.

Es un plato rico en **fibra**, que se encuentra en el pan.

Es un plato rico en un mineral poco corriente: el yodo del mar.

La comida se equilibra con otro plato de verduras y una fruta.



Este plato es indicado para niños y adultos que deseen realizar una **actividad física moderada o ligera**.





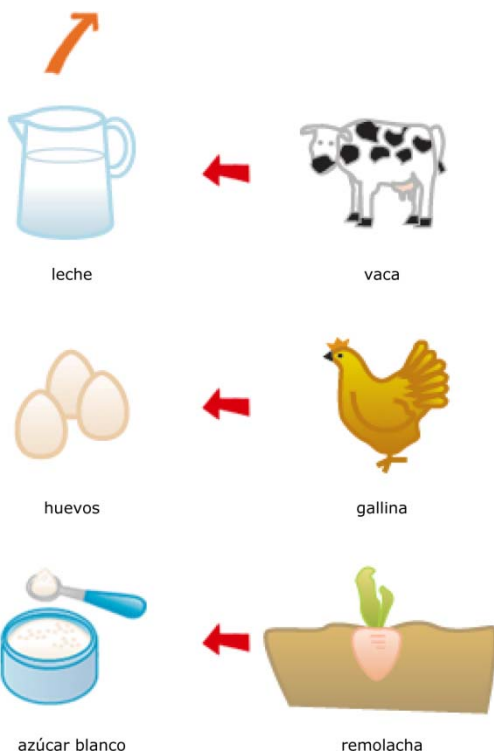
## ¿Sabes de dónde vienen y qué tienen los alimentos?

### Crema catalana

Es un plato muy rico en **vitamina A** y **calcio**.

Presenta todas las **vitaminas del grupo B**. La crema catalana nos dará **lípidos** y **proteínas**.

Este plato tiene mucha energía, por las grasas del huevo y los azúcares rápidos.



Puede ir acompañado de un plato que dé poca energía, en la misma comida (verduras, por ejemplo).

Este plato es indicado para niños y adultos que deseen realizar una **actividad física moderada**.

Deben tomarlo con **precaución las personas con el colesterol alto**.

**Peligro de caries dental:** hay que lavarse los dientes enseguida.

## ¿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.

