

## SESIÓN 2

# A pirámide nutricional e os grupos de alimentos

GUÍA DO DOCENTE



FUNDACIÓN  
**EROSKI**

contigo



ESCOLA DE  
ALIMENTACIÓN

2/

A pirámide nutricional e os grupos de alimentos



Energía para medrar

Energía para medrar

## Ficha técnica

### RESUMO SESIÓN

- Información sobre a importancia da alimentación.
- Información sobre as consecuencias dunha mala alimentación.
- Actividades: dous textos de comprensión lectora.

### CONTIDOS

Grupos de alimentos.  
A pirámide nutricional: como é unha dieta saudable.

### OBXECTIVO ESPECÍFICO

Coñecer e comprender a pirámide nutricional e integrala na vida cotiá do alumnado.

### COMPETENCIAS BÁSICAS

- C.B.3.** Competencia no coñecemento e na interacción co mundo físico.
- C.B.5.** Competencia social e cidadá.
- C.B.6.** Competencia cultural e artística.

## Desenvolvemento da sesión

Todos os días comemos unha gran cantidade de alimentos que actúan como o mellor combustible para o noso corpo e para a nosa mente. Non obstante, non todos eles nos achegan a mesma cantidade de enerxía, nin se deben comer coa mesma frecuencia.

Para aprendermos a alimentarnos correctamente, os nosos novos amigos Tix e Loy vannos ensinar a coñecer mellor cada alimento, a súa clasificación e tamén a súa frecuencia de consumo recomendada.

Os contidos desta sesión están divididos en dous bloques:

1. Pirámide nutricional
2. Grupos de alimentos

Ao rematar a sesión preséntanse actividades relacionadas co contido.

SESIÓN 2 A PIRÁMIDE NUTRICIONAL E OS GRUPOS DE ALIMENTOS

ENERXÍA PARA MEDRAR  
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

Todos os días comemos unha gran cantidade de alimentos que actúan como o mellor combustible para o noso corpo e para a nosa mente. Non obstante, non todos eles nos achegan a mesma cantidade de enerxía, nin se deben comer coa mesma frecuencia.

Para aprendermos a alimentarnos correctamente, os nosos novos amigos Tix e Loy vannos ensinar a coñecer mellor cada alimento, a súa clasificación e tamén a súa frecuencia de consumo recomendada. Así poderemos levar a cabo unha alimentación sa e equilibrada!

Estades preparados para aprender todo isto? Pois adiante!

**1/ A pirámide nutricional**

Algunha vez oístes falar da pirámide nutricional? Aínda que a palabra "pirámide" vos poida soar aos monumentos exipcios, resulta que non só existe ese tipo de pirámides, senón que tamén hai unha pirámide de alimentos.

Pero, que é a pirámide dos alimentos? Para que serve? Este debuxo axúdanos a coñecer con que frecuencia debemos consumir todos os alimentos. Pero non só a comida! Como vedes, nela tamén aparece a actividade física, xa que é algo esencial para adquirir hábitos de vida saudables.



- 2 -

Caderno do alumno

## 1/ A pirámide nutricional

Algunha vez oístes falar da pirámide nutricional? Aínda que a palabra “pirámide” vos poida soar aos monumentos exipcios, resulta que non só existe ese tipo de pirámides, senón que tamén hai unha pirámide de alimentos.

**Pero, que é a pirámide dos alimentos?**

**Para que serve?** Este debuxo axúdanos a coñecer con que frecuencia debemos consumir todos os alimentos.

Pero non só a comida! Como vedes, nela tamén aparece a actividade física, xa que é algo esencial para adquirir hábitos de vida saudables.



## 2/ Os grupos de alimentos

Leite, cacao, pan, aceite... Ao noso arredor existen numerosos tipos de alimentos diferentes. Cada un deles contén os seus propios nutrientes e características que o fan único. Por iso, é moi importante levar a cabo unha dieta variada que combine todos eles para poder medrar fortes e sans.

Para poder ordenar mellor a gran cantidade de alimentos que existen, cómpre clasificalos en distintos bloques segundo as súas características. É o que chamamos **“os grupos de alimentos”**, unha clasificación que nos permite agrupar os alimentos en 6 grupos distintos.

### GRUPO 1. LÁCTEOS E DERIVADOS

#### Está formado por:

O leite e todos os alimentos que proceden del: iogures, queixo, callada e outras sobremesas lácteas.

#### Características:

Os alimentos do grupo 1 achegan proteínas (que son indispensables para o crecemento e a reparación de tecidos), hidratos de carbono e graxas. Tamén teñen un alto contido en calcio e vitamina D, imprescindibles para termos fortes os ósos.



## GRUPO 2. ALIMENTOS PROTEICOS

### Está formado por:

As carnes, o peixe, os ovos e os froitos secos.

### Características:

Os alimentos do grupo 2 conteñen proteínas, vitaminas do grupo B e sales minerais, principalmente ferro, imprescindible para non cansarmos e fortalecermos a nosa habilidade mental.

## GRUPO 3. ALIMENTOS CON HIDRATOS DE CARBONO, LEGUMES, CEREAIS E TUBÉRCULOS

### Está formado por:

Os legumes, os cereais (como o arroz ou o trigo) e os seus derivados (como a pasta, a fariña, o pan e o millo) e os tubérculos (como a pataca).

### Características:

Os legumes achegan unha gran cantidade de proteínas, fibra (elemento esencial para a nosa saúde), hidratos de carbono, minerais (como o ferro ou o calcio) e vitaminas do grupo B. Todo isto cunha vantaxe engadida: o seu escaso contido en graxa.

Os cereais, pola súa banda, achegan unha cantidade importante de hidratos de carbono, e os tubérculos, amais de hidratos de carbono, achegan fibra, proteínas, vitamina C e ferro.

## GRUPO 4. VERDURAS Y HORTALIZAS

### Está formado por:

As verduras e hortalizas, como pemento, leituga, cebola, cenoria, etc.

### Características:

Caracterízanse por conteren antioxidantes (substancias moi beneficiosas para a nosa saúde) e polo seu alto contido en auga (ata un 80-90%), onde están disolvidos os sales minerais e as vitaminas. Ademais, achegan unha gran cantidade de fibra.

Para conservar o seu alto contido en minerais e vitaminas é conveniente preparalas xusto antes de comelas cocéndoas con pouca auga ou en cru a xeito de ensalada.

## GRUPO 5. FRUTAS

### Está formado por:

Cítricos (como o limón ou a laranxa), tropicais (como o plátano ou a piña), do bosque (como os amorodos) e secos (como as améndoas ou as castañas).

### Características:

Son alimentos imprescindibles na nosa alimentación.

Proporcionan unha gran cantidade de vitaminas e minerais. As máis delas teñen un alto contido en auga, entre un 80-90%, polo tanto, a súa achega calorífica é moi baixa. Algunhas teñen unha maior proporción de hidratos de carbono (plátano, uvas) ou de graxas (aguacate), proporcionando máis cantidade de enerxía. A froita é perfecta para momentos nos que teñades sede ou para antes de xogardes ao voso deporte favorito.

GRUPO 2

ALIMENTOS PROTEICOS

**Está formado por:**  
As carnes, o peixe, os ovos e os froitos secos.

**Características:**  
Os alimentos do grupo 2 conteñen proteínas, vitaminas do grupo B e sales minerais, principalmente ferro, imprescindible para non cansar e para fortalecer a nosa habilidade mental.



GRUPO 3

ALIMENTOS CON HIDRATOS DE CARBONO, LEGUMES, CEREAIS E TUBÉRCULOS

**Está formado por:**  
Os legumes, os cereais (como o arroz ou o trigo) e os seus derivados (como a pasta, a fariña, o pan e o millo) e os tubérculos (como a pataca).

**Características:**  
Os legumes achegan unha gran cantidade de proteínas, fibra (elemento esencial para a nosa saúde), hidratos de carbono, minerais (como o ferro ou o calcio) e vitaminas do grupo B. Todo isto cunha vantaxe engadida: o seu escaso contido en graxa. Os cereais, pola súa banda, achegan unha cantidade importante de hidratos de carbono, e os tubérculos, amais de hidratos de carbono, achegan fibra, proteínas, vitamina C e ferro.



GRUPO 4

VERDURAS E HORTALIZAS

**Está formado por:**  
As verduras e hortalizas, como pemento, leituğa, cebola, cenoria, etc.

**Características:**  
Caracterízanse por conteren antioxidantes (substancias moi beneficiosas para a nosa saúde) e polo seu alto contido en auga (ata un 80-90%), onde están disolvidos os sales minerais e as vitaminas. Ademais, achegan unha gran cantidade de fibra. Para conservar o seu alto contido en minerais e vitaminas é conveniente preparalas xusto antes de comer cocéndoas con pouca auga ou en cru a xeito de ensalada.



GRUPO 5

FROITAS

**Está formado por:**  
Cítricos (como o limón ou a laranxa), tropicais (como o plátano ou a piña), do bosque (como os amorodos) e secos (como as améndoas ou as castañas).

**Características:**  
Son alimentos imprescindibles na nosa alimentación. Proporcionan unha gran cantidade de vitaminas e minerais. As máis delas teñen un alto contido en auga, entre un 80-90%, polo tanto, a súa achega calorífica é moi baixa. Algunhas teñen unha maior proporción de hidratos de carbono (plátano, uvas) ou de graxas (aguacate), proporcionando máis cantidade de enerxía. A froita é perfecta para momentos nos que teñades sede ou para antes de xogardes ao voso deporte favorito.





## GRUPO 6. GRAXAS, ACEITE E MANTEIGA

### Está formado por:

Graxas (que forman parte dos xeados ou da bolería), o aceite e manteiga.

### Características:

Son alimentos cun alto poder enerxético. Ademais, danlles sabor aos alimentos, polo que son importantes nos nosos pratos. O aceite de oliva é unha graxa de orixe vexetal.

É un produto moi importante da nosa cultura culinaria. Comprobase que ten un efecto moi beneficioso para a saúde, sobre todo no sistema cardiovascular (corazón, veas, arterias...).

## Que aprendemos hoxe?

Aprendemos que existen multitude de tipos de alimentos e que o mellor xeito de organizalos é dividíndoos en 6 grupos:

- Lácteos e derivados.
- Alimentos proteicos.
- Alimentos con hidratos de carbono, legumes, cereais e tubérculos.
- Verduras e hortalizas.
- Froitas.
- Graxas, aceite e manteiga.

Cada un deles ten as súas propias características e beneficios, polo que cómpre incluílos todos na nosa dieta na súa xusta medida.

A mellor maneira de saber con que frecuencia debemos comer todos eles é atendendo á súa posición na pirámide nutricional. Todo iso sen esquecermos da auga e da actividade física.

SESIÓN 2 A PIRÁMIDE NUTRICIONAL E OS GRUPOS DE ALIMENTOS

ENERXÍA PARA MEDRAR  
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

GRUPO 6

GRAXAS, ACEITE E MANTEIGA

Está formado por:

Graxas (que forman parte dos xeados ou da bolería), o aceite e manteiga.

Características:

Son alimentos cun alto poder enerxético. Ademais, danlles sabor aos alimentos, polo que son importantes nos nosos pratos. O aceite de oliva é unha graxa de orixe vexetal.

É un produto moi importante da nosa cultura culinaria. Comprobase que ten un efecto moi beneficioso para a saúde, sobre todo no sistema cardiovascular (corazón, veas, arterias...).



Que aprendemos hoxe?

Gracias a Tix e a Loy, aprendemos que existe unha morea de tipos de alimentos e que o mellor xeito de organizalos é dividíndoos en 6 grupos:

- Lácteos e derivados.
- Alimentos proteicos.
- Alimentos con hidratos de carbono, legumes, cereais e tubérculos.
- Verduras e hortalizas.
- Froitas.
- Graxas, aceite e manteiga.

Cada un deles ten as súas propias características e beneficios, polo que cómpre incluílos todos na nosa dieta na súa xusta medida.

A mellor maneira de saber con que frecuencia debemos comer todos eles é atendendo á súa posición na pirámide nutricional. Se está na base, podemos consumilos acotía.

Se o alimento está na segunda chance, poderemos consumilo cunha frecuencia semanal. E se está no cumio, é mellor reservarnos e comelo ocasionalmente.

Todo iso sen esquecermos da auga e da actividade física!

- 6 -

Caderno do alumno



Nesta sesión propónse realizar 2 actividades para poñer en práctica o contido visto na clase:

## 1. Mural de alimentos

## 2. Construír unha pirámide tridimensional de alimentos (para traballar na área de Educación Artística).

### 1. Mural de alimentos

Para levar a cabo a seguinte actividade, a clase dividírase en 7 grupos.

Recortarán sete tarxetas e asignaráselles cadansúa tarxeta.

Despois, cada grupo representará os alimentos da súa tarxeta nun mural, utilizando por exemplo fotos de revistas, debuxos realizados polo alumnado...

Presentaranlle o seu traballo ao resto da clase.

### Actividades

Os grupos de alimentos e a pirámide nutricional

Cada grupo deberá presentar a información do grupo de alimentos que vos asignaron. Para iso podedes preparar un mural nunha cartolina e facer debuxos.

Recorta a ficha que che corresponde.

#### Grupo 1. Lácteos e derivados.

Neste grupo inclúese o leite e mais os produtos que proceden del, como iogures, queixo, callada e outras sobremesas lácteas. Achegan proteínas (que son indispensables para o crecemento e para a reparación de tecidos), hidratos de carbono e graxas. Tamén teñen un alto contido en calcio e vitamina D, imprescindibles para termos fortes os ósos.

**LUGAR NA PIRÁMIDE:** CHANZO VERDE. PRIMEIRO NIVEL (TOMAR ACOTÍO).

**Consumo recomendado:** 2-4 porcións diarias.

**Unha porción é equivalente a:**

- 1 cunca de leite.
- 2 iogures.
- 1 porción individual de queixo fresco.



#### Grupo 2. Alimentos proteicos.

A este grupo pertencen as carnes, o peixe, os ovos e os froitos secos. Conteñen proteínas, vitaminas do grupo B e sales minerais, principalmente ferro, imprescindible para non cansarmos e fortalecernos a nosa habilidade mental.

**LUGAR NA PIRÁMIDE:** CHANZO LARANXA. SEGUNDO NIVEL (TOMAR VARIAS VECES Á SEMANA).

**Consumo recomendado:**

- O consumo de embutidos debe ser moderado, xa que conteñen unha gran cantidade de graxas saturadas e sal.
- Carne e peixe: 3 a 4 porcións semanais.

**Unha porción é equivalente a:**

- 1 filete ou unha peituga de polo.
- 1 rebanda de xamón.
- 1 filete de peixe/2 toros de peixe.



- Ovos: 2 ou 3 á semana.
- Froitos secos: 3-7 porcións semanais.

**Unha porción é equivalente a:**

- 4-5 noces.
- 10-15 amendoas.

- 7 -

### Actividades

Os grupos de alimentos e a pirámide nutricional

#### Grupo 3. Alimentos con hidratos de carbono, legumes, cereais e tubérculos.

Os legumes son un alimento moi interesante en nutrición xa que a súa achega en proteínas é elevada. Poden aumentar o seu valor se se combinan con cereais, por exemplo comendo lentellas con arroz. Ademais, achegan unha cantidade importante de fibra, que é un elemento esencial para a nosa saúde, e abundantes hidratos de carbono. Ademais, conteñen minerais (como ferro ou calcio) e vitaminas do grupo B. E teñen pouco contido en graxa! Os cereais como o arroz ou o trigo, e os seus derivados, como a pasta, a fariña, o pan e o millo, achegan unha cantidade importante de hidratos de carbono. O tubérculo máis importante na nosa alimentación é a pataca. Achega unha cantidade importante de hidratos de carbono, amais de fibra, proteínas, vitamina C e ferro.

**LUGAR NA PIRÁMIDE:** CHANZO VERDE. PRIMEIRO NIVEL (TOMAR ACOTÍO).

- Grupo 3: pan, arroz, pasta, cereais de almorzo, galletas e patacas.

**Consumo recomendado:** 4-6 porcións diarias.

**Cada porción pode equivaler a:**

- 2 rebandas de pan.
- 1 pataca grande.
- 1 prato de macarróns ou espaguetes.
- 30 g de cereais de almorzo.



**CHANZO LARANXA. SEGUNDO NIVEL (TOMAR VARIAS VECES Á SEMANA)**

- Grupo 3: legumes.

**Consumo recomendado:** 2-4 porcións semanais (un prato individual normal).

- 8 -

## Actividades

Os grupos de alimentos e a pirámide nutricional

### Grupo 3. Alimentos con hidratos de carbono, legumes, cereais e tubérculos.

Os legumes son un alimento moi interesante en nutrición xa que a súa achega en proteínas é elevada. Poden aumentar o seu valor se se combinan con cereais, por exemplo comendo lentillas con arroz. Ademais, achegan unha cantidade importante de fibra, que é un elemento esencial para a nosa saúde, e abundantes hidratos de carbono. Ademais, conteñen minerais (como ferro ou calcio) e vitaminas do grupo B. E teñen pouco contido en graxa! Os cereais como o arroz ou o trigo, e os seus derivados, como a pasta, a fariña, o pan e o millo, achegan unha cantidade importante de hidratos de carbono. O tubérculo máis importante na nosa alimentación é a pataca. Achega unha cantidade importante de hidratos de carbono, amais de fibra, proteínas, vitamina C e ferro.



**LUGAR NA PIRÁMIDE:** CHANZO VERDE. PRIMEIRO NIVEL (TOMAR ACOTÍO).

• **Grupo 3:** pan, arroz, pasta, cereais de almorzo, galletas e patacas.

**Consumo recomendado:** 4-6 porcións diarias.

**Cada porción pode equivaler a:**

- 2 rebandas de pan.
- 1 pataca grande.
- 1 prato de macarróns ou espaguetes.
- 30 g de cereais de almorzo.

**CHANZO LARANXA. SEGUNDO NIVEL (TOMAR VARIAS VECES Á SEMANA)**

• **Grupo 3:** legumes.

**Consumo recomendado:** 2-4 porcións semanais (un prato individual normal).

- 8 -

## Actividades

Os grupos de alimentos e a pirámide nutricional

### Grupo 5. Froitas.

Proporcionan unha gran cantidade de vitaminas e minerais. As máis delas teñen un alto contido en auga, entre un 80-90%, polo tanto, a súa achega calórica é moi baixa. Algunhas teñen unha maior proporción de hidratos de carbono (plátano, uvas) ou de graxas (aguacate), proporcionando máis cantidade de enerxía. A froita é perfecta para momentos nos que teñades sede ou para antes de xogardes ao voso deporte favorito.



**LUGAR NA PIRÁMIDE:** CHANZO VERDE. PRIMEIRO NIVEL (TOMAR ACOTÍO).

O lema é "5 ao día", tendo en conta tamén as verduras e hortalizas. Con iso asegúrase a axeitada achega de vitaminas, minerais, fibra e antioxidantes. O conveniente é comer tres pezas de froita ao día (variando o tipo de froita) e dúas porcións de verdura, asegurándonos de que unha delas sexa en cru a xeito de ensalada, xa que conservan moito mellor os minerais e vitaminas.

**Unha porción de froitas equivale a:**

- 1 peza mediana de mazá, pera, plátano.
- 2 mandarinas.
- 2 toros de melón.
- 1 cunca de amorodos ou cereixas.

### Grupo 6. Graxas, aceite e manteiga.

Son alimentos cun alto poder enerxético. Ademais, danlles sabor aos alimentos, polo que son importantes nos nosos pratos. O aceite de oliva é unha graxa de orixe vexetal. É un produto moi importante da nosa cultura culinaria. Comprobase que ten un efecto moi beneficioso para a saúde, sobre todo no sistema cardiovascular (corazón, veas, arterias...).



**LUGAR NA PIRÁMIDE:** CHANZO VERDE. PRIMEIRO NIVEL (TOMAR ACOTÍO).

O aceite de oliva para cociñar e para condimentar as ensaladas.

**Consumo recomendado:** 2-4 porcións (culler sopeira).

- 10 -

## Actividades

Os grupos de alimentos e a pirámide nutricional

### Grupo 4. Verduras e hortalizas.

Caracterízanse polo seu alto contido en auga (ata un 80-90%), na que están disolvidos os sales minerais e máis as vitaminas. Ademais, achegan unha gran cantidade de fibra. Para conservar o seu alto contido en minerais e vitaminas é conveniente preparalas xusto antes de comelas cocéndolas con pouca auga ou en cru a xeito de ensalada. Son interesantes polo seu alto contido en antioxidantes, substancias moi beneficiosas para a saúde.



**LUGAR NA PIRÁMIDE:** CHANZO VERDE. PRIMEIRO NIVEL (TOMAR ACOTÍO).

O lema é "5 ao día", tendo en conta tamén as froitas. Con iso asegúrase a axeitada achega de vitaminas, minerais, fibra e antioxidantes. O conveniente é comer tres pezas de froita ao día (variando o tipo de froita) e dúas porcións de verdura, asegurándonos de que unha delas sexa en cru a xeito de ensalada, xa que conservan moito mellor os minerais e as vitaminas.

**Unha porción é equivalente a:**

- 1 prato de ensalada variada.
- 1 prato de verdura cocida.
- 1 tomate grande.
- 2 cenorias.

- 9 -

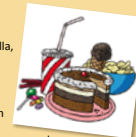
## Actividades

Os grupos de alimentos e a pirámide nutricional

### Doce, refrescos, boiería, larpeiradas, patacas fritidas... non son alimentos

**LUGAR NA PIRÁMIDE:** CHANZO VERMELLO. TERCEIRO NIVEL (TOMAR OCASIONALMENTE).

É o chanzo máis pequeno e de cor vermella, o que indica que son produtos que só se deben consumir moi de vez en cando.

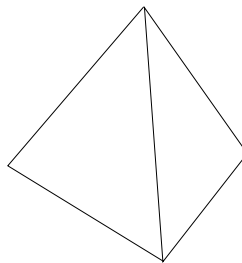
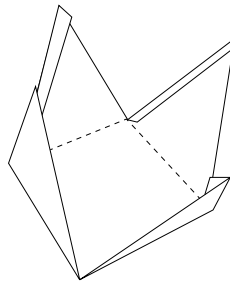
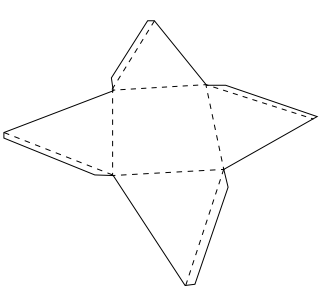
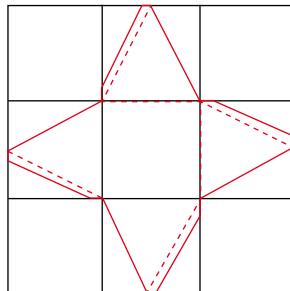
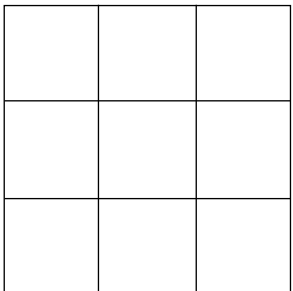


Achegan unha gran cantidade de enerxía, con graxas pouco convenientes, como son as saturadas. Tamén conteñen unha gran cantidade de azucres, polo que o seu consumo pode xerar carie e sobrepeso, e adoitan conter unha gran cantidade de sal. Son alimentos dos que podemos prescindir, xa que o seu contido nutricional é moi baixo.

- 11 -

## 2. Pirámide tridimensional de alimentos (para traballar na área de Educación Artística)

A actividade consiste en realizar unha pirámide tridimensional de alimentos cunha cartolina. Unha vez rematada poden marcar os chanzos da pirámide e debuxar ou pegar imaxes de alimentos en cada chanzo.



## Ampliación do contido

### ALIMENTOS E NUTRIENTES

Alimento é toda substancia que as persoas comemos ou bebemos para poder sobrevivir, xa que conteñen unha serie de compostos imprescindibles para a vida. Estes compostos ou substancias son os nutrientes.

Os nutrientes desenvolven diferentes funcións no noso organismo e, dependendo do traballo que realizan, clasifícanse en tres tipos:

**Plásticos:** forman as células, os tecidos, os ósos, as vísceras... Pódense comparar cos ladrillos que un a un forman un edificio, que neste caso é noso organismo. Por iso, necesítanse para medrar. Os nutrientes que levan a cabo esta función son as proteínas. As proteínas podémolas atopar nas carnes, peixes, ovos, leite e derivados lácteos.

**Enerxéticos:** achegan a enerxía necesaria para o desenvolvemento das nosas actividades cotiás. Son a gasolina do noso organismo. Os nutrientes que realizan esta función son os hidratos de carbono e as graxas. Atopámoslos na pasta, no arroz, nos legumes, nos cereais, no aceite ou no azucre.

**Reguladores:** permítenlle ao organismo utilizar os anteriores nutrientes de maneira axeitada e axudan a realizar as súas funcións. As vitaminas e os minerais son nutrientes reguladores. As froitas, as verduras, as hortalizas e a auga achégannos estes nutrientes en cantidades importantes.