

# SESIÓN 3

## Alimentación e hábitos saudables

GUÍA DO DOCENTE



FUNDACIÓN  
**EROSKI**

contigo



ESCOLA DE  
ALIMENTACIÓN

3/

Alimentación e  
hábitos saudables



Energía para medrar

Energía para medrar

## Ficha técnica

### RESUMO SESIÓN

- Información sobre a importancia da alimentación.
- Información sobre as consecuencias dunha mala alimentación.
- Actividades: 2 textos de comprensión lectora.

### CONTIDOS

Beneficios da alimentación saudable.  
Consecuencias da mala alimentación.  
Hábitos saudables.

### OBXECTIVO ESPECÍFICO

- Promover a adquisición de hábitos alimentarios e estilos de vida saudables.
- Sensibilizar o alumnado da importancia dunha alimentación saudable.

### COMPETENCIAS CLAVE

1. Comunicación lingüística.
2. Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía.
5. Competencias sociais e cívicas.

## Desenvolvemento da sesión

Levar a cabo unha boa alimentación é fundamental para medrar san e desenvolver as actividades cotiás con enerxía. Unha correcta nutrición, que se basea en comer os alimentos que precisa o noso corpo para atopármolos ben, e un exercicio físico continuado permitirannos gozar dunha boa saúde.

Nesta sesión, mediante a comprensión de dous textos, o alumnado aprenderá a importancia dunha boa alimentación e que consecuencias ten, pola contra, unha mala alimentación.

Ao rematar a sesión preséntanse actividades de comprensión lectora.



## 1/ Importancia dunha boa alimentación

- 1. Maior crecemento:** A etapa infantil é a máis importante para o noso crecemento. Por iso, é fundamental inxerir os nutrientes necesarios.
- 2. Crecemento san:** Reduciremos a posibilidade de desenvolver enfermidades que adoitan darse na infancia: anemia, carie, obesidade, problemas de tiroide, diabete...
- 3. Evitar enfermidades na idade adulta:** Comer ben e realizar exercicio físico na fase infantil é a mellor maneira de non ter enfermidades cando sexamos maiores.
- 4. É máis doado facer exercicio físico estando san:** Está claro que se nos atopamos mal e cansos non poderemos levar a cabo algunhas actividades fóra da clase. Unha boa alimentación permitiranos facer exercicio físico e ser mellores no deporte que nos guste: fútbol, natación, ximnasia, judo...
- 5. Máis e mellor enerxía para a clase:** para poder estar ben na aula e non acabar moi cansos hai que comer ben. Amais de ter maior concentración na clase poderemos seguir facendo cousas despois do cole: deporte, estar cos amigos, xogar...



## Hábitos saudables

Cales son estes hábitos tan importantes que hai que adquirir sendo nenos para ser saudables?

**1. Dieta variada e equilibrada:** Baseada na pirámide nutricional, que se compón de varios grupos de alimentos. É moi importante que a dieta sexa agradable, aínda que non podemos esquecer que se hai algún alimento que non nos gusta tamén o temos que comer.

Temos a sorte de que na nosa rexión dispoñemos de alimentos variados e de calidade, co que nos será moito máis sinxelo levar unha alimentación saudable.

**2. Facer deporte:** Para estarmos ben física e psiquicamente é imprescindible facer exercicio físico. Para estudar necesitamos moita concentración, e facer deporte é o mellor xeito de desconectar e manter ben a cabeza. Hai moitos tipos de exercicio e cada un ten que facer o que máis lle guste. Amais diso, tamén é moi bo ir andando aos sitios, subir escaleiras, etc.

**3. Controlar as larpeiradas:** Os produtos que só conteñen graxas e azucres (larpeiradas, snacks, refrescos...) engordan pero non alimentan ben. É moi importante non abusar deles e deben aparecer na dieta esporadicamente, nunca acotío. E non os temos que inxerir antes das comidas, xa que nos quitarán as ganas de comer.

SESIÓN 3 ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

ENERXÍA PARA MEDRAR  
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

**Cales son estes hábitos tan importantes que temos que adquirir sendo nenos para coidarmos a nosa saúde?**

**1** **Dieta variada e equilibrada:** Baseada na pirámide nutricional, que se compón de varios grupos de alimentos. É moi importante que a dieta sexa agradable, aínda que non podemos esquecer que se hai algún alimento que non nos gusta tamén o temos que comer.

Temos a sorte de que na nosa rexión dispoñemos de alimentos variados e de calidade, co que nos será moito máis sinxelo levar unha alimentación saudable.

**2** **Facer deporte:** Para estarmos ben física e psiquicamente é imprescindible facer exercicio físico. Para estudar necesitamos moita concentración, e facer deporte é o mellor xeito de desconectar e manter ben a cabeza. Hai moitos tipos de exercicio e cada un ten que facer o que máis lle guste. Amais diso, tamén é moi bo ir andando aos sitios, subir escaleiras, etc.

**3** **Controlar as larpeiradas:** Os produtos que só conteñen graxas e azucres (larpeiradas, snacks, refrescos...) engordan pero non alimentan ben. É moi importante non abusar deles e deben aparecer na dieta esporadicamente, nunca acotío. E non os temos que inxerir antes das comidas, xa que nos quitarán as ganas de comer.



Caderno do alumno

**4. Beber auga:** Ás veces falamos moito do importante que é comer ben, pero esquecemos algo vital e necesario: beber auga. Máis da metade do noso corpo está composta por auga e, xa que logo, é importante manter os niveis no organismo. Ademais, se nos fixamos, veremos como a auga aparece tamén na pirámide nutricional. Ás veces substitúese por outro tipo de bebidas, como os refrescos, pero non o debemos facer, xa que estas bebidas nos achegan azucre, gases, cafeína...

**5. Realizar 5 comidas ao día:** É moi importante non saltar ningunha comida para achegarlle ao corpo a enerxía que necesita. Se o facemos deste xeito teremos forza para todo o día e non chegaremos á noite demasiado cansos.

**6. Almorzar ben:** É unha comida imprescindible e moitas veces non lle prestamos atención abonda porque imos con prásas ou nos dá preguiza. O almorzo é a “gasolina” que necesita o corpo para poder render ben o resto do día. Debe conter unha peza de froita (pódese substituír por un zume de froitas natural aínda que é máis aconsellable tomar a peza de froita porque mantén todas as súas propiedades), un lácteo (leite, iogur, queixo...) e un cereal (pan, galletas, cereais...). Ademais, pódese incluír outro tipo de alimentos como mel, xamón cocido, marmelada...

SESIÓN 3 ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

ENERXÍA PARA MEDRAR  
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

**4**

**Beber auga:** Ás veces falamos moito do importante que é comer ben, pero esquecemos algo vital e necesario: beber auga. Máis da metade do noso corpo está composta por auga e, xa que logo, é importante manter os niveis no organismo. Ademais, se nos fixamos, veremos como a auga aparece tamén na pirámide nutricional. Ás veces substitúese por outro tipo de bebidas, como os refrescos, pero non o debemos facer, xa que estas bebidas nos achegan azucre, gases, cafeína...

**5**

**Realizar 5 comidas ao día:** É moi importante non saltar ningunha comida para achegarlle ao corpo a enerxía que necesita. Se o facemos deste xeito teremos forza para todo o día e non chegaremos á noite demasiado cansos.

**6**

**Almorzar ben:** É unha comida imprescindible e moitas veces non lle prestamos atención abonda porque imos con prásas ou nos dá preguiza. O almorzo é a “gasolina” que necesita o corpo para poder render ben o resto do día. Debe conter unha peza de froita (pódese substituír por un zume de froitas natural, aínda que é máis aconsellable tomar a peza de froita porque mantén todas as súas propiedades), un lácteo (leite, iogur, queixo...) e un cereal (pan, galletas, cereais...). Ademais, pódese incluír outro tipo de alimentos como mel, xamón cocido, marmelada...




- 4 -

Caderno do alumno



## 2/ Consecuencias dunha mala alimentación

**1. Obesidade:** É consecuencia dunha dieta con exceso de graxas e azucres, e normalmente vai unida tamén á falta de exercicio físico. Pode ser causa doutras enfermidades máis graves como a diabetes ou a hipertensión. Alimentarnos ben é o mellor xeito para combatela e para evitar enfermidades futuras. Debemos traballar contra ela porque actualmente nos países desenvolvidos é onde máis obesidade hai.

**2. Anemia:** É a consecuencia da falta de ferro na alimentación. Faranos estar moito máis cansos.

**3. Anorexia:** Vémonos máis gordos do que realmente estamos e deixamos de comer. Iso provoca que adelgacemos moito e que nos atopemos moi febles.

**4. Bulimia:** Ao medo a engordar únese a perda de hábitos alimentarios. Adoita manifestarse cando se comen grandes cantidades nun espazo breve de tempo e na sensación posterior de arrepentimento.

SESIÓN 3 ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

ENERXÍA PARA MEDRAR  
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

### 2/ Consecuencias dunha mala alimentación

**1. Obesidade:** É consecuencia dunha dieta con exceso de graxas e azucres, e normalmente vai unida tamén á falta de exercicio físico. Pode ser causa doutras enfermidades máis graves como a diabetes ou a hipertensión. Alimentarnos ben é o mellor xeito para combatela e para evitar enfermidades futuras. Debemos traballar contra ela porque actualmente nos países desenvolvidos é onde máis obesidade hai.

**2. Anemia:** É a consecuencia da falta de ferro na alimentación. Faranos estar moito máis cansos.

**3. Anorexia:** Vémonos máis gordos do que realmente estamos e deixamos de comer. Iso provoca que adelgacemos moito e que nos atopemos moi febles.

**4. Bulimia:** Ao medo a engordar únese a perda de hábitos alimentarios. Adoita manifestarse cando se comen grandes cantidades nun espazo breve de tempo e na sensación posterior de arrepentimento.




- 5 -

Caderno do alumno

## Sabías que...?

Os casos de desnutrición infantil en España aumentaron de xeito moi alarmante pola actual crise económica. A falta de emprego en moitas familias provocou que a alimentación nos fogares se vise moi descoidada.

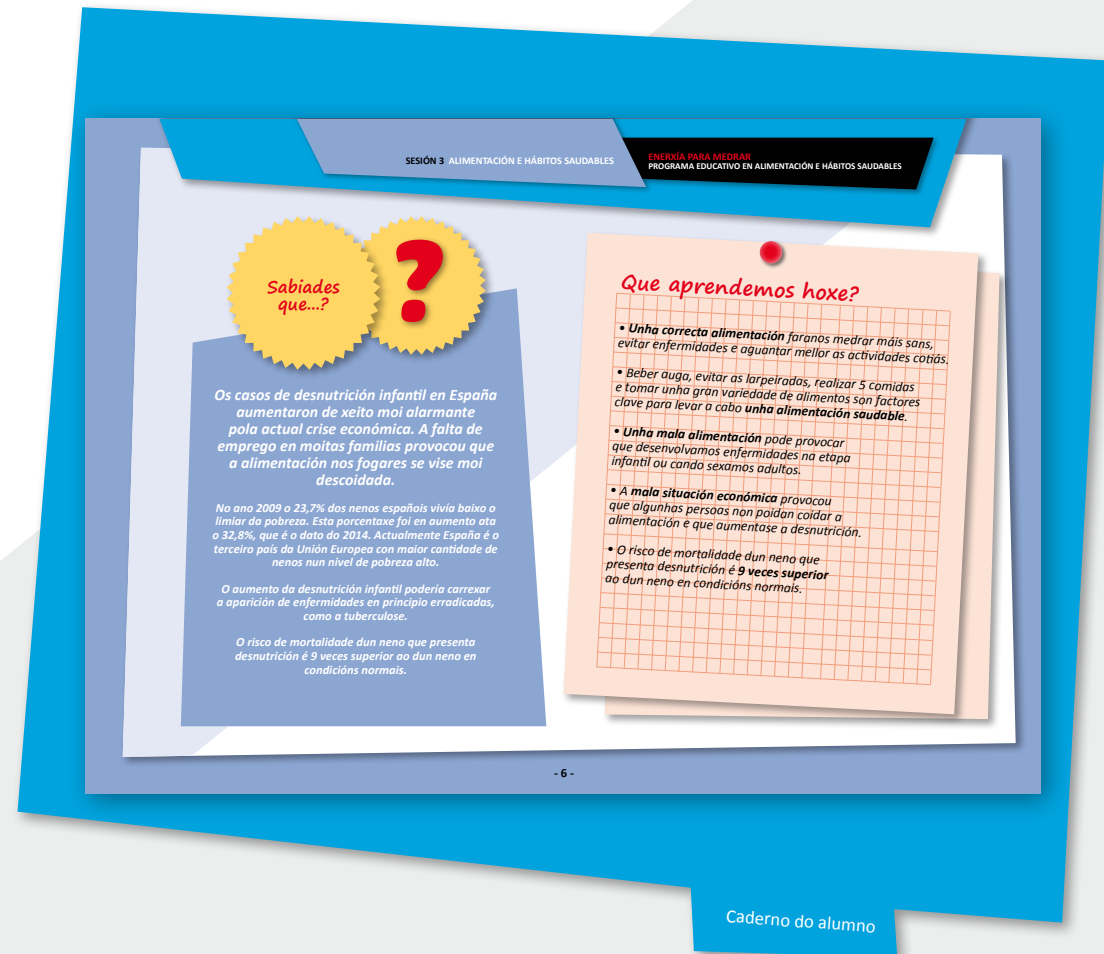
No ano 2009 o 23,7% dos nenos españois vivía baixo o limiar da pobreza. Esta porcentaxe foi en aumento ata o 32,8%, que é o dato do 2014. Actualmente España é o terceiro país da Unión Europea con maior cantidade de nenos nun nivel de pobreza alto.

O aumento da desnutrición infantil podería carrexar a aparición de enfermidades en principio erradicadas, como a tuberculose.

O risco de mortalidade dun neno que presenta desnutrición é 9 veces superior ao dun neno en condicións normais.

## Que aprendemos hoxe?

- Unha correcta alimentación faranos medrar máis sans, evitar enfermidades e aguantar mellor as actividades cotiás.
- Beber auga, evitar as larpeiradas, realizar 5 comidas e tomar unha gran variedade de alimentos son factores clave para levar a cabo unha alimentación saudable.
- Unha mala alimentación pode provocar que desenvolvamos enfermidades na etapa infantil ou cando sexamos adultos.
- A mala situación económica provocou que algunhas persoas non poidan coidar a alimentación e que aumentase a desnutrición.
- O risco de mortalidade dun neno que presenta desnutrición é 9 veces superior ao dun neno en condicións normais.





Nesta sesión propóñense unha serie de preguntas para avaliar a comprensión lectora do alumnado.

SESIÓN 3 ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES  
ENERXÍA PARA MEDRAR  
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

**Actividades**  
Alimentación e hábitos saudables

**1** Indica se son verdadeiras ou falsas as seguintes afirmacións segundo o texto que liches:

- ☐ De pequenos non é moi importante o que comamos, xa que para ter boa saúde só cómpre coidar a nosa alimentación cando sexamos adultos.
- ☐ Non alimentarnos ben pode ter consecuencias que poden chegar a ser graves para a nosa saúde.
- ☐ Unha correcta alimentación beneficiará o noso rendemento na escola.

**2** Indica tres hábitos saudables que habitualmente realizas na túa vida cotiá.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

**3** No texto liches que é moi importante que a dieta sexa divertida. Que quere dicir esta frase?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**4** Por que é moi importante distribuír en cinco comidas o que comemos ao longo do día?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- 7 -

SESIÓN 3 ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES  
ENERXÍA PARA MEDRAR  
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

**Actividades**  
Alimentación e hábitos saudables

**5** Por que cres que hai máis obesidade infantil nos países máis desenvolvidos?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**6** Que consecuencias pode ter para a saúde unha dieta incorrecta? Indica dúas delas.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

**7** Se tiveses que facer publicidade sobre alimentación saudable, que frase inventarías?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**8** Que quere dicir a expresión 'O almorzo é a "gasolina" que precisa o corpo'?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- 8 -

SESIÓN 3 ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES  
ENERXÍA PARA MEDRAR  
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

**Actividades**  
Alimentación e hábitos saudables

**9** Indica se son verdadeiras ou falsas as seguintes afirmacións segundo o texto que liches:

- ☐ A desnutrición infantil só afecta aos nenos e nenas de países en vías de desenvolvemento.
- ☐ A obesidade non afecta a nenos e nenas, só aos adultos.
- ☐ Se nos alimentamos correctamente, mellorará o noso rendemento na aula.
- ☐ Os efectos da desnutrición pódense complicar co paso do tempo.
- ☐ Cres que a pobreza afecta aos nenos e nenas en España? Xustifica a túa resposta con información do texto.



- 9 -

## Ampliación do contido

### IMPORTANCIA DUNHA ALIMENTACIÓN SAUDABLE

Está claro que a saúde é un dos bens máis prezados e que todos intentamos facer o que está nas nosas mans para poder conseguila: se nos atopamos mal imos ao médico; se nos din que é bo facer algo determinado para estar mellor, facémolo; intentamos ir de vacacións para desconectar e estar mellor... Vaia, que intentamos facer todo o que está ao noso alcance para podermos ter unha mellor saúde e, con iso, unha mellor calidade de vida. A saúde depende de distintos factores xenéticos e ambientais sobre os que é difícil actuar, pero temos nas nosas mans dous factores sobre os que si que podemos actuar directamente: a alimentación e o exercicio físico.

Diferentes estudos demostran que os desaxustes alimentarios da sociedade actual son a principal causa do desenvolvemento precoz de moitas das enfermidades crónicas ou dexenerativas. Estes desaxustes comezan dende a idade infantil e arrástranse o resto da vida. Se analizamos a situación podemos ver que adquirindo bos hábitos alimentarios dende que se é neno é máis difícil que posteriormente aparezan algunhas enfermidades: hipertensión, colesterol, diabete, anemia, obesidade... Cando un é maior, moitas veces é xa demasiado tarde para poder poñer remedio. Por iso é na idade infantil cando está nas nosas mans a posibilidade de mudar algúns hábitos e de incorporar outros novos para conseguir ese ben tan prezado que é a saúde na idade adulta.

Estamos a falar de futuro e é algo que parece moi afastado, pero o que fagamos agora non só vai ter repercusión no futuro, senón que actúa directamente no benestar do momento. Comendo correctamente vaise estar menos canso, médrase mellor, o deporte é máis beneficioso...

### CONSECUENCIAS DUNHA MALA ALIMENTACIÓN

Alimentármonos ben vai ser unha garantía para o presente e tamén unha chave para ter unha boa saúde no futuro. Pola contra, non nos alimentarmos ben pode ter consecuencias que poden chegar a ser graves, tanto a curto como a medio e longo prazo. Velaquí algunhas das consecuencias da mala alimentación:

- **Anemia:** Se na dieta non tomamos ferro abondo pode aparecer anemia, cansazo e debilidade nos músculos.
- **Dificultades intelectuais e mesmo minusvalidez intelectual.** Están asociados, en ocasións, a unha dieta falta de iodo (pódese utilizar sal iodado para asegurar a achega de iodo).
- **O abuso de bebidas refrescantes** leva á aparición de carie, facilita a obesidade e interfere no equilibrio do calcio e, polo tanto, tamén no crecemento.
- **Abuso de comidas rápidas:** Son comidas que normalmente son de menor calidade e carecen de vitaminas e minerais.
- **Tomar pouca froita** provoca que aparezan moitas enfermidades derivadas dunha inxestión inferior de minerais e vitaminas. Ademais, a froita contén fibra e antioxidantes naturais.
- **Exceso de graxas:** Hai que limitar alimentos como a bolería industrial, chocolate, patacas fritas, snacks salgados, hamburguesas, pizzas, salchichas, manteiga, margarina... O consumo elevado de graxa inflúe na aparición de obesidade, colesterol...
- **Consumo insuficiente de leite e derivados lácteos:** Implica falta de calcio e proteínas. Polo tanto, non hai un desenvolvemento axeitado dos ósos. Para non abusar das graxas que conteñen algúns lácteos pódense combinar os enteiros con semidesnatados.
- **Abuso de sal:** Pódese tomar sal na dieta pero sen abusar, porque podemos facilitar que máis tarde apareza hipertensión arterial.

- **Enfermidades cerebrais e cardiovasculares:** Xorden cando na dieta hai poucas froitas e verduras, exceso de graxas saturadas e poucos alimentos ricos en fibra.
- **Algúns tipos de cancro** poden estar influídos por unha dieta pobre en froitas e verduras, por un consumo excesivo de alcohol, exceso de sal e pouca fibra.
- **Obesidade:** É unha consecuencia dunha dieta cunha achega enerxética excesiva e normalmente está unida tamén á práctica inadecuada de exercicio físico. É unha das enfermidades máis preocupantes actualmente. Ademais, pode desencadear outras enfermidades graves, como diabete, hipertensión arterial... É nos países desenvolvidos onde hai maior número de nenos/as obesos/as.
- **Diabete:** É unha consecuencia directa da obesidade, unida a unha práctica de actividade física inadecuada.
- **Osteoporose:** Por mor dunha dieta con baixa achega de calcio, achega inadecuada de vitamina D e falta de actividade física.
- **Carie:** Producidas por dietas con exceso de azucres.
- **Problemas no esmalte dos dentes** se a dieta é pobre en fluor. Pódelles pasar, por exemplo, ás persoas que non toman peixe.
- **Problemas no desenvolvemento da vista** se a dieta é pobre en vitamina A.
- **Problemas de crecemento** e aparición de infeccións, como catarreiras, se a dieta é pobre en vitamina C.

### PRINCIPAIS ERROS

Despois de ver os beneficios dunha correcta alimentación, imos ver cales son os principais erros na alimentación dos nenos.

- **Saltar comidas,** principalmente **o almorzo.** Un dos erros máis frecuentes que se observan é o de non realizar as 5 comidas necesarias: almorzo, media mañá, xantar, merenda e cea. É moi importante distribuír o que se come ao longo do día para que en ningún momento falte enerxía.
- **Dieta pouco variada:** Tamén se viu que se tende a facer dietas pouco variadas; é dicir, ás veces téndese a repetir moito a inxestión de determinados alimentos. A consecuencia deste tipo de dietas é que pode haber carencias dalgún elemento porque non se toma, e mesmo ás veces tradúcese en dietas aburridas, que ata quitan o apetito. Hai que saber que hai unha morea de alimentos e todos moi ricos, e que se poden facer unha chea de combinacións entre uns alimentos e outros.
- **Inxestión excesiva de bebidas refrescantes:** Nos últimos anos houbo unha alta tendencia a substituír a auga polos refrescos. Non esquezamos que os refrescos conteñen moito azucre, o que nos pode levar á aparición de diabete, obesidade, carie... É moi importante tomar líquidos, pero ese líquido ten que ser auga! Ás veces pódese tomar tamén algún zume de froitas natural.
- **Exceso de aperitivos tipo “snacks”:** Tamén nos últimos anos aumentou moito o consumo deste tipo de alimentos. Se se toman antes de comer quitan o apetito. Non son alimentos prohibidos, pero non se poden incluír na dieta cotiá.
- **Mal uso do menú escolar:** Actualmente moitos nenos comen no comedor. É moi importante comer toda a comida que se pon, xa que, se non, prodúcense desequilibrios a nivel nutricional.

Ademais, é moi importante complementar a comida que se fixo no comedor coa cea que se vai facer na casa.

- **Pouco consumo de froitas e verduras:** Os últimos estudos tamén revelan que descendeu o consumo de froitas e verduras. Este debería ser de 5 porcións ao día.
- **Poucos legumes:** Ultimamente tamén hai outros alimentos que teñen moitas calidades e dos que diminuíu o consumo, os legumes. Non os esquezamos! Os legumes achegan proteínas de orixe vexetal, ferro... Cómpre tomar legumes se se quere estar ben.
- **Pouco peixe:** O peixe é un dos alimentos que se tende a non tomar entre os nenos, pero é un alimento que vai axudar ao seu desenvolvemento. Ademais, ten un tipo de graxa que non pode faltar na dieta. Hai moitos tipos de peixe.
- **Utilizar outras graxas no canto de aceite de oliva.** Esoutras graxas poden derivar en problemas que xa estudamos: obesidade, colesterol... Hai que afacerse a utilizar sempre aceite de oliva e saber que é un alimento moi positivo na dieta e que vai achegar moitos beneficios. Entre eles, o de evitar enfermidades cardiovasculares. Pódese incluír no almorzo utilizando pan torrado cun chisco de aceite de oliva.

Un dos erros máis importantes e que está nas vosas mans cambiar é que tamén se aprecia **pouca actividade física**. No canto dela, dedícase moito tempo a outro tipo de actividades máis pasivas: ver a tele, ordenador, videoxogos... Xa vistes que é moi importante facer exercicio. Por iso, hai que buscar aquel que a cada un lle guste.