

3/

Alimentación e hábitos saudables



FUNDACIÓN
EROSKI

contigo



ESCOLA DE
ALIMENTACIÓN



Enerxía para medrar



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.



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, diabeite...
- 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 permitirannos 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...

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.



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...



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.



Sabiades
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.

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?

Actividades

Alimentación e hábitos saudables

5

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

7

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

6

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

1.

2.

8

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

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.

