

SESIÓN 5

A Dieta Mediterránea

GUÍA DO DOCENTE



FUNDACIÓN
EROSKI

contigo



ESCOLA DE
ALIMENTACIÓN

5/

A Dieta Mediterránea



Energía para medrar

Energía para medrar

Ficha técnica

RESUMO SESIÓN

- Información sobre a Dieta Mediterránea.
- Información sobre outras dietas do mundo.
- Preguntas de comprensión ao grupo sobre a Dieta Mediterránea.
- Actividade: localizar os países no mapamundi fotocopiado.

CONTIDOS

A Dieta Mediterránea.
Outras dietas do mundo: Dieta Latinoamericana,
Dieta Anglosaxoa e Dieta Oriental.

OBXECTIVO ESPECÍFICO

- Coñecer e comprender a Dieta Mediterránea.
- Valorar outras dietas do mundo.

COMPETENCIAS CLAVE

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

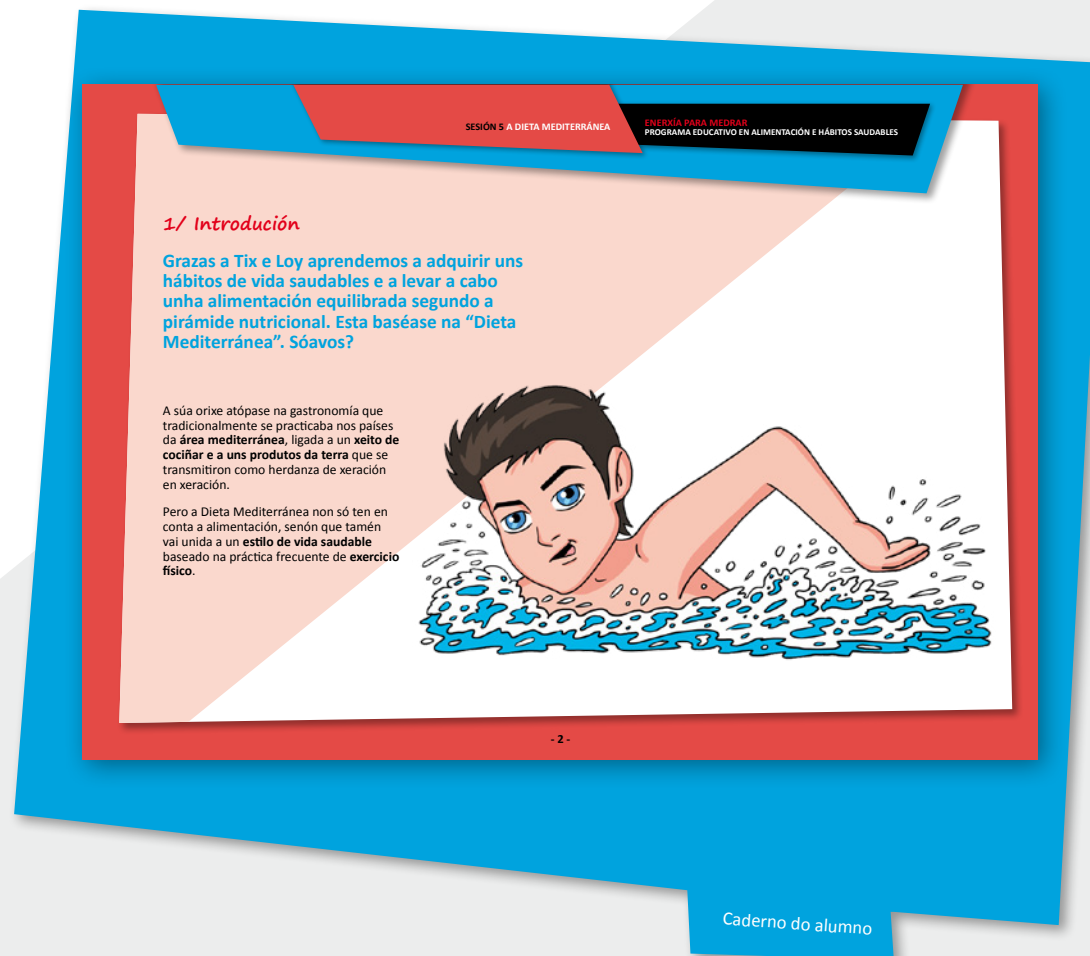
Desenvolvemento da sesión

Dieta Mediterránea

A súa orixe atópase na gastronomía que, tradicionalmente, se practicaba nos países da área mediterránea, ligada a un xeito de cociñar e a uns produtos da terra que se transmitiron como herdanza de xeración en xeración.

Pero a Dieta Mediterránea non só ten en conta a alimentación, senón que tamén vai unida a un estilo de vida saudable baseado na práctica frecuente de exercicio físico.

Nesta sesión, o alumnado coñecerá a Dieta Mediterránea e outras dietas do mundo. Ao rematar, realizaranse actividades de comprensión sobre o contido traballado na sesión.



A Dieta Mediterránea

A Dieta Mediterránea baséase no consumo de catro tipos de alimentos:

No consumo abundante de alimentos de orixe vexetal, como as verduras e hortalizas, froitas, cereais, legumes, patacas e froitos secos.

No consumo moderado de peixes, ovos e derivados lácteos como o iogur e o queixo.

Nun consumo menor de carnes.

Na utilización de **aceite de oliva** e no consumo popular de herbas aromáticas como substitutas do sal.

Sabías que...?

No ano 2010 a Dieta Mediterránea foi declarada Patrimonio Cultural Inmaterial da Humanidade pola UNESCO.



As claves da Dieta Mediterránea

Diversos estudos científicos demostraron que o estilo de vida asociado á Dieta Mediterránea contribúe a reducir a obesidade e a previr numerosas enfermidades como a diabete, a hipertensión ou as enfermidades do corazón.

Segundo a Dieta Mediterránea...

- ... Os alimentos pouco ou nada procesados son os máis recomendados.
- ... Como principal graxa de adición, o aceite cru é a mellor opción.
- ... Os alimentos de orixe vexetal xa verás que saben fenomenal.
- ... O pan e os alimentos do cereal na túa dieta nunca deben faltar.
- ... Os lácteos e os seus derivados sempre estarán do teu lado.
- ... Os ovos e a carne vermella, cun pouco chega.
- ... Á hora de beber, a auga fresca é un deber.
- ... Mellor non sexas lacazán e fai exercicio cotián.
- ... Que o peixe e a froita fresca nunca falten na túa despensa.

Sabías que...?

A Organización Mundial da Saúde (OMS) recomenda estes principios da Dieta Mediterránea como un exemplo de boa alimentación.

SESIÓN 5 A DIETA MEDITERRÁNEA

ENERXÍA PARA MEDRAR
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

2/ As claves da dieta mediterránea

Diversos estudos científicos demostraron que o estilo de vida asociado á Dieta Mediterránea contribúe a reducir a obesidade e a previr numerosas enfermidades como a diabete, a hipertensión ou as enfermidades do corazón...



Por iso é importante coñecer cales son os seus puntos clave para poder seguir e así medrar moito máis sáns!



Segundo a Dieta Mediterránea....

- ... Os alimentos pouco ou nada procesados son os máis recomendados.
- ... Como principal graxa de adición, o aceite cru é a mellor opción.
- ... Os alimentos de orixe vexetal saben fenomenal.
- ... O pan e os alimentos do cereal na túa dieta nunca deben faltar.
- ... Os lácteos e os seus derivados sempre estarán do teu lado.
- ... Os ovos e a carne vermella, cun pouco chega.
- ... Á hora de beber, a auga fresca é un deber.
- ... Mellor non sexas lacazán e fai exercicio cotián.
- ... Que o peixe e a froita fresca nunca falten na túa despensa.

Sabiades que...?

?

A Organización Mundial da Saúde (OMS) recomenda estes principios da Dieta Mediterránea como un exemplo de boa alimentación.

Caderno do alumno

Outras dietas do mundo

Aínda que a Dieta Mediterránea é coñecida en todo o mundo como un exemplo de boa alimentación, **existen multitude de alimentos e dietas diferentes ao longo e ancho do planeta Terra.**

Hai outros tipos de dieta no mundo, por exemplo:

- A Dieta Latinoamericana
- A Dieta Anglosaxoa
- A Dieta Oriental



A Dieta Latinoamericana

Localización xeográfica: América Central e América do Sur: México, Arxentina, Brasil, Chile...

Características xerais:

As comidas latinas teñen moito sabor e son ricas en todos os nutrientes.

A súa dieta é rica en legumes (lentellas, garavanzos, fabas...), verduras (feixóns, pementos...), carnes (vaca, polo, aña...), peixes e froitas.

Algúns produtos típicos:

As patacas e o millo son os máis populares. Tamén son coñecidos o aguacate, a papaia e o mango.

A Dieta Anglosaxoa

Localización xeográfica: América do Norte, Gran Bretaña, Irlanda, Australia.

Características xerais:

A súa dieta é rica en carnes, peixes, ovos e lácteos. As verduras e as froitas non son moi populares, pero cada vez están máis presentes nos pratos polo seu valor nutricional.

Algúns produtos típicos:

O pan e o queixo teñen moita tradición. Tamén as carnes asadas e os peixes procedentes de ríos e do mar.

As especias e o curry son frecuentes nos seus pratos e, en xeral, calquera alimento frito, como as patacas fritidas.



A Dieta Oriental

Localización xeográfica: Xapón, China, India, Tailandia.

Características xerais:

A chinesa, india, tailandesa e xaponesa é considerada unha cociña sa porque ten baixos contidos graxos e utiliza o arroz como alimento base.

A comida prepáranla cocida, ao vapor, guisada ou salteada. Non utilizan, ou rara vez utilizan, o “método frito”.

Para condimentar utilízanse as salsas, que, amais de daren sabor, danlles cor aos pratos.

Contan cunha gran variedade de peixes e legumes nos seus pratos.

Algúns produtos típicos:

O arroz é un alimento básico na dieta e utilízase en multitude de receitas. A pasta e as verduras combínanse tamén en moitos entrantes.

Que aprendemos hoxe?

A Dieta Mediterránea é considerada por moitos unha das dietas máis sas do mundo. Trátase dunha dieta que se caracteriza sobre todo polo consumo abundante de alimentos de orixe vexetal, o consumo moderado de peixes, ovos e derivados lácteos como o iogur e o queixo, e o consumo reducido de carnes.

Ademais, aprendemos que esta non é a única dieta do mundo, xa que existen moitos outros tipos arredor do globo terráqueo, como por exemplo:

- A Dieta Latinoamericana.
- A Dieta Anglosaxoa.
- A Dieta Oriental.



Para valorar o coñecemento adquirido polo alumnado nesta sesión, propónse realizar as seguintes preguntas de comprensión.

Actividades
A Dieta Mediterránea

1

Que alimentos podes consumir para practicar a Dieta Mediterránea?

2

En que momento do día os podes tomar?



- 8 -

Actividades
A Dieta Mediterránea

3

Que países cres que practican a Dieta Mediterránea? Imolos situar nun mapa e comprobar se é así.

Colorea os países que practican a Dieta Mediterránea.



- 9 -