

A dieta en Pedrafita

Proxecto de 2º ESO para indagar sobre a alimentación, os diferentes tipos de nutrientes, as enfermidades metabólicas, e analizar como é a dieta en Pedrafita e os hábitos de consumo mediante encuestas á poboación.

Na fase de indagación realizamos dúas entrevistas a persoas relevantes no mundo da ciencia e con amplos coñecementos sobre nutrición e enfermidades metabólicas:

- ✓ Ana Villanueva García. (Farmacéutica de Pedrafita do Cebreiro)
- ✓ Amaya Velasco Herrero (Bióloga e investigadora no Instituto de Investigacións Mariñas de Vigo do CSIC, na área de bioquímica dos alimentos)

A transcripción conxunta das respostas á entrevista é a seguinte:

1. Por que os doces están na cima da pirámide alimentaria?

Por que canto mais arriba significa que debemos comer menos cantidade dese tipo de alimento. Os doces só aportan calorías e enerxía, non aportan o necesario da nosa alimentación.

2. Que conteñen os doces para que sexan poucos saudables?

Graxas saturadas (un tipo de graxa mala), que provoca enfermidades cardiovasculares (obesidade, problemas do corazón, ...) por exemplo debido ao acúmulo de graxa nas arterias.

Azucres refinados e engadidos a maiores que non están presentes no alimento dende o inicio

3. Hai froitas e verduras que teñen graxa e azucres e non son malas, por que?

Por que son azucres naturais, non engadidos nin refinados.

E as graxas son insaturadas (graxas boas).

4. Todos os tipos de azucres son iguais? Canto azucre debemos consumir diariamente?

Existen azucres naturais e azucres refinados. O azucre non é malo porque é unha fonte importante de enerxía. Pero, se comemos azucre en exceso non é aconsellable. O recomendado é un 10% de todas as calorías que tomamos ao día, entre 25g e 30g de azucre, tamén é importante facer exercicio. Superase con unha simple coca-cola.

5. Por que agora se di que non se pode consumir tanta carne?

O que hai que facer é comer de todo de forma equilibrada. Todos os alimentos son importantes. Na carne é onde están as proteínas: nutrientes necesarios para construír os tecidos do noso corpo. O perigoso é abusar da carne procesada,

porque ademais de carne leva outras substancias engadidas que poden ser prexudiciais se as comemos en exceso.

6. E os lácteos?

Os lácteos teñen calcio e vitaminas que son necesarios para o noso corpo. Teñen algunhas cousas que non son fáciles de dixerir, por exemplo a lactosa. Ademais, a cantidade de calcio que nos da o leite non é superior ó calcio que podemos obter dalgúns verduras.

7. Por que na pirámide dos alimentos están na base os cereais antes das froitas e as verduras?

Na base están os alimentos dos que máis se debe comer. Os cereais aportan enerxía de fácil acceso que é moi necesaria. Ademais teñen tamén fibra.

8. Por que hai que beber tanta auga?

A maior parte do corpo esta composta por auga, moitas funcións do corpo necesitan auga. Toda a auga que bebemos expulsámola, por iso hai que beber moita auga continuamente. Beber en exceso tamén pode ser malo.

9. Canto se recomenda beber?

Un litro e medio, si fas deporte necesitas beber máis.

10. Que nutriente é considerado o mellor para a saúde? E o peor?

Non hai nutrientes bos nin malos, todos son importantes. Entre os que non se debe abusar están as graxas malas e os azucres refinados.

11. Cales son os nutrientes que menos comemos e son necesarios?

As vitaminas e os minerais.

12. Para que serven as vitaminas e as proteínas?

As vitaminas son reguladores: controlan moitos procesos dentro do organismo, fundamentais para a vista, a retención de calcio nos osos (vit D),....

As proteínas son importantes para construír: músculos, pelo, tecidos...

13. Que opinas entre a alimentación de antes e a de agora?

Antes comíase mais sano porque a comida non levaba tantos tratamentos, agora comese menos sano porque lle botan moitos conservantes. Pero, agora hai máis variedade que antes non había. HOXE TEMOS A OPORTUNIDADE DE COMER MÁIS SANO PERO MOITAS VECES OPTAMOS POR PRODUCTOS PROCESADOS QUE SON MENOS SAUDABLES.

14. E a industrial e a natural?

A industrial leva moitos conservantes e a natural non porque son alimentos que ti mesmo os podes sacar de natureza.

15. Como ve o futuro da alimentación?

A industrialización non vai diminuír, polo tanto cada vez teremos máis produtos procesados e de menor calidade. Por iso é moi importante estar educados na alimentación, tomar conciencia para alimentarnos o mellor posible.

16. Que opinas dos menús dos comedores escolares?

Que tiña que haber máis variedade e darnos mais carne (opinión do alumnado). Teñen que ser variados e con produtos naturais e menos procesados.

17. Por que ás embarazadas lle quitan uns alimentos e lles recomentan outros?

Porque hai algúns que lles poden provocar enfermidades a elas e malformacións aos bebés.

18. Por que a lactancia é tan importante para os bebés?

Porque a usan para desenvolver os ósos e todo o seu organismo, porque a nai lles aporta alimentos que non se encontran en ningún alimento que compres. Necesitan proteínas, para desarrollarse.

19. Enfermidades provocadas polo azucre.

Diabetes, obesidade, problemas de riñón, de fígado, de circulación, etc

20. Cales son as principais enfermidades provocadas pola dieta? Como evitalas?

Hipertensión, obesidade, diabetes, osteoporosis... Tomando menos azucres.

21. Os alimentos curan algún tipo de enfermidade?

Unha boa alimentación é preventiva. Pero tamén hai enfermidades que se curan coa dieta: cando falta algunha vitamina, algún mineral, a obesidade, etc