

TRABALLO 3ª AVALIACIÓN E.F.

O traballo consta de dúas partes: A 1ª referida ao “Azúcar oculto” e unha 2ª de elaboración dun menú personalizado.



- DATA LÍMITE DE ENTREGA: MÉRCORES 10 DE XUÑO
- TRABALLO REMITIRASE AO MEU CORREO eisermann@edu.xunta.es
- VIRÁ NUN ÚNICO ARQUIVO COS APELIDOS E NOME COMO O TÍTULO
- PUNTUARÁ ATA UN MÁXIMO DE 3 PUNTOS QUE SE SUMARÁN Á NOTA DA 3ª AVALIACIÓN (nota media da 1ª e 2ª).

1ª PARTE O AZUCAR OCULTO NOS ALIMENTOS

- CADA RESPONSTA VIRÁ ENCABEZADA POLA SÚA PREGUNTA CORRESPONDENTE. DE NON SER ASÍ NON SE PUNTUARÁ

A. Investiga, averigua e fai unha breve descripción dos **efectos negativos que ten o consumo de azúcar na saúde**. Cita a /s fontes das que extraes a información.

B. Entra na seguinte páxina : <https://www.sinazucar.org/>

Clica en “**azúcar libre**” e resposta ás seguintes preguntas:

1. Que é a OMS?
2. Que considera a OMS como azúcares libres?
3. Cales non considera a OMS azúcares libres?
4. Cales son as recomendacións da OMS con respecto ao consumo de azúcar libre?
5. Cal é a cantidade máxima de azúcar que debería consumir diariamente un adulto?

C. Entra en “**Material para descargar: Presentación cole**” e resposta:

1. Cales son as cantidades diarias de azúcar recomendado para bebés, rapaces e adultos respectivamente?
2. Analiza os diversos alimentos que aparecen na presentación. Fai un cálculo aproximado do teu consumo diario de azúcar. Valora se corresponde á cantidade recomendada pola OMS.
3. Que alimento/s te sorprende máis polo seu contido en azúcar ?
4. Sendo realista e honesto/a, Vaiche cambiar esta información os teus hábitos alimenticios?

2ª PARTE: ELABORACIÓN DUN MENÚ EQUILIBRADO

SEGUINDO AS PAUTAS E RECOMENDACIÓNS NUTRICIONÁIS RECOLLIDAS NOS APUNTES ELABORA UN MENÚ DUN DÍA PARA TI SEGUINDO O XOGO DE CÓMO COMO NA SEGUINTE PÁXINA: <http://contenidos.educarex.es/mci/2005/32/comocomo.htm>

A través do xogo calcularás o teu IMC, as túas necesidades enerxéticas e poderás elaborar un menú variado e completo, no que ademáis se che vai indicando as necesidades nutricionais e posibles erros. Poderás repetir o xogo tantas veces como queiras ata mellorar o traballo.

OLLO! DEBES INCLUIR E INDICAR OS SEGUINTE DATOS NO TRABALLO:

1. Os **datos personales** que se introduciron (idade, peso, estatura e nivel de actividade física.)
2. O **IMC** obtido e os consellos para a elaboración do menú.
3. A elaboración dun **menú para un día**, ben explicado en canto a **cantidades e tipos de alimentos escollidos e repartidos en 5 tomas**: almorzo, media mañá, comida, merenda e cea.
4. **A nota obtida** (que debe ser o máis cercana ao 10) e as valoracións do programa.

PAUTAS DO TRABALLO DE NUTRICIÓN

1. Para poder realizar ben o menú **é imprescindible aplicar a teoría que se recolle nos apuntes**, sobre todo en relación á PIRÁMIDE ALIMENTICIA , DISTRIBUCIÓN E CONSUMO DE NUTRINTES e PAUTAS PARA UNHA CORRECTA ALIMENTACIÓN .
2. O Xogo de “Como como” é unha base para a confección do menú, que se obteña unha nota de 10 ao final non significa que estea ben, xa que por exemplo o xogo non ten en conta a distribución dos alimentos ao longo do día, e como expliquei anteriormente **é imprescindible distribuir e especificar o menú en 5 inxestas: almorzo, media mañá, xantar, merenda e cea, tendo en conta ademáis o cadro de reparto de enerxía ao longo do día.**
3. No cúmulo da pirámide alimenticia están os que se consideran **alimentos supérfluos e que se deben evitar nunha alimentación saudable**. Entre eles están os doces, embutidos, bebidas refrescantes, salsas, snacks, precociñados... **sexan industriais ou caseiros**.
4. Ao entrar no xogo elixe a opción “**Dieta sencilla**” que corresponde ao menú dun día.
5. Introduce **os teus datos**. O **nivel de actividade física** baixo corresponde a se fas entre 2-3 veces exercicio físico á semana (total de 2-4 horas semanais), nivel medio entre 3-5 veces á semana (6-8 horas semanais) e nivel alto 5-6 veces á semana máis de 10 horas semanais).
6. Vai seleccionando os alimentos elixidos á barra de abaixo. Nun papel **vai apuntando e distribuindo os alimentos nas 5 inxestas diarias**, (especificando o almorzo, media mañá, xantar, merenda e cea) xa que no xogo non aparecen, e vai comprobando no cadro de nutrientes como estes van variando e incrementándose e variando.
7. Indica correctamente e co nome completo o alimento seleccionado, para que eu o poda identificar e facer ás correccións correspondentes. P.e. se elixes “atún” especifica se é “con tomate”ou “encebollado”... tal e como aparece no xogo.
8. Intenta que os cadros dos **nutrientes principais e minerais se axusten ao máximo ás necesidades** que te indican, nin te pases nin te quedes curto. No cadro de **nutrientes de vitaminas non importa que che pases** do recomendado, e no cadro de nutrientes outros no que se refire a **colesterol e graxas saturadas canto máis baixos mellor**.
9. Ao seleccionar cada alimento/comida aparécenche datos como o apote enerxético, cantidade de nutrientes... co cal **podes ir clicando nas diversas opción para ver cal se vai axustando mellor**.
10. **Canto máis variada sexa a alimentación mellor**: máis completa e saudable. Evita repetir alimentos p.e. variar o tipo de froita.
11. Vai tomando nota do que vaías realizando xa que **o xogo non garda o menú confeccionado unha vez lle deas a terminar** para ver os resultados e a avaliación.
12. **Repite o xogo tantas veces vexas necesario** ata realizar un menú saudable.
13. **NON ESQUEZAS APLICAR AS PAUTAS PARA UNHA CORRECTA ALIMENTACIÓN SE QUERES QUE O MENÚ ESTEA CORRECTO.**
 - SE TES ALGUNA DÚBIDA OU PROBLEMA COMUNÍCAMO.
 - NON ESPERES AO ÚLTIMO DÍA PARA REALIZAR O TRABALLO
 - LEE ATENTAMENTE ESTAS EXPLICACIÓNS E SIGUE AS PAUTAS E PASOS QUE CHE MARCAN.

