



GUÍA 1ª PARTE STAND MATEMÁTICAS SEMANA DA CIENCIA 24/25

1. Práctica: Análise da dieta



- **Obxectivo:** Explicar como podemos analizar a calidade dunha dieta e facilitar recomendacións para conseguir unha mellora no patrón dietético
- **Material:**
 - Documentos/pósters explicativos
 - Programa (folla de cálculo) do ordenador
- **Póster 1 (parte esquerda):** como analizar a calidade da dieta



- Resaltar que imos analizar a calidade da dieta mediante 3 gráficos:
 - Proporción de macronutrientes (proteínas, graxas e HC) mediante un diagrama de sectores
 - Perfil lipídico (proporción de graxas saturadas, monoinsaturadas e poliinsaturadas) mediante diagrama de barras apilado
 - % de cumprimento das IDR de micronutrientes mediante diagrama de barras onde se representa a porcentaxe de cumprimento (non a cantidade)
- Lectura ideal: barras con altura 100

- [illegible]

- Preguntar ó alumnado que diferencias aprecian en cada un dos gráficos ó facer a comparación entre as 3 dietas
- Resaltar que a proporción de macronutrintes nas dietas "saúdeable" e "poucos vexetais" é aceptable, mentres que na "ultraprocesados" varía moito con respecto ó recomendado
- Resaltar que o perfil lipídico só é aceptable na dieta "saúdeable", pois nas outras 2 hai exceso de Ácidos Graxos Saturados (AGS) por un menor aporte de alimentos de orixe vexetal.
- Resaltar que no cumprimento das IDR de micronutrintes móstrase un exceso de sal nas dietas "poucos vexetais" e "ultraprocesados", así como un déficit noutros minerais e vitaminas.



- **Póster 1 (parte dereita):** análise da dieta en directo



- Elixir a un estudante para que indique a dieta que tomou en **3 días** (preferiblemente 2 semanais e un de fin de semana)

Alimentos		Introducir datos	Racións	Autocalculadas	
>	v	N.º racións en 3 días	Peso de 1 ración (g)	Peso inxerido (g)	Energía calculada (kcal)
Lácteos e derivados					
	Leite de cabra		200	0	0
	Leite de oveja		200	0	0
	Leite, desnatado, UHT	2	200	400	144
	Leite, enteiro, UHT		200	0	0
	Leite, semidesnatado, UHT		200	0	0
	Leite fermentado, Bifidobacterium, enteiro, natural	3	200	600	376
	Iogur líquido, aromatizado sabor		250	0	0
	Iogur líquido, con froitas		250	0	0

- Abrir a folla de cálculo e cubrir o número de racións (columna verde da páxina "Algoritmo") dos alimentos que vaia dicindo o estudante (adxúntase guía sobre cantidade de racións, pero guiarse por 1 ración cada vez que consume)
- Unha vez cuberto, clicar na páxina "Análise" e interpretar os gráficos
- NOTA: se se quere analizar tamén a enerxía consumida, pódese utilizar a páxina "GET" para calcular a enerxía aconsellada e logo comparar, na páxina "Algoritmo", coa enerxía inxerida.



• **Póster 5:** Xustificación das recomendacións



- Facer a pregunta: que tipo de recomendación escoitan: sobre cantidades (táboas con datos numéricos) ou sobre alimentos (pirámide dos alimentos, MyPlate)?
- Explicar o proceso para chegar ata os gráficos de recomendacións
- Inicio cunha dieta tradicional de probado beneficio para a poboación (mediterránea ou atlántica), análise dos nutrientes desa dieta e complementación con novos descubrimentos científicos → creación de táboas con recomendacións numéricas → traducción desas recomendacións numéricas a recomendacións de alimentos → 2 tipos (semanal=pirámide, comida=plato)

• **Folleto:** Guía de nutrición e deporte

Plato modelo

Actividade Física
Mínimo de 60 minutos/día de actividade física de intensidade moderada a vigorosa
3 días á semana actividades de forza

COIDA A TUA SAÚDE

GUÍA DE NUTRICIÓN E DEPORTE

IES DE VILALONGA
SEMANA DA CIENCIA 24/25

RECOMENDACIÓN SEMANAIS

GRUPO	ALIMENTO	Nº RACIONES
Lácteos	Leite e leite natural	2-3 diarias
	Leites azucrados, batidos e postres lácteos	Ocasional (2-3/mes)
Froitas	Froitas	Mínimo 3 diarias
	Zumos	Moderado (2-3/semana)
Hortalizas e verduras	Hortalizas e verduras	Mínimo 2 diarias
	Pan integral	1-2 diarias
Cereais	Pan branco	Moderado (2-3/semana)
	Aroz	2-3 semanais
	Pasta	2-3 semanais
	Cereais graxos, galletas, biscoitos...	Ocasional (2-3/mes)
Tubérculos	Pataca	2-3 semanais
Legumes	Lentellas, fabas...	Mínimo 3 semanais
	Auga, infusión, caldo	Mínimo 8 vasos diarias
Líquidos	Bebida azucarada	Ocasional (2-3/mes)
	Bebida azucarada	Ocasional (2-3/mes)
	Bebida alcohólica	Non aconsellado
Doces	Mel, marmelada, azucre	Moderado (2-3/semana)

GRUPO ALIMENTO Nº RACIONES

GRUPO	ALIMENTO	Nº RACIONES
Proteicos	Carne magra	2-3 semanais
	Pescado branco	2-3 semanais
	Pescado azul	2-3 semanais
Graxos	Mariscos e moluscos	1-2 semanais
	Acetite oliva, aguacate	3-6 diarias
	Fsecos naturais/tostados	1 ración diaria
	Fsecos fritos/salgados	Ocasional (2-3/mes)
	Manteiga	Moderado (2-3/semana)
	Salsas	Ocasional (2-3/mes)

RECURSOS

+ Actividade física diaria

+ Auga

IES DE VILALONGA
SEMANA DA CIENCIA 24/25

- Mostrar a guía e ofrecerlle unha copia para os interesados ó final da exposición



XUNTA
DE GALICIA

INSTITUTO EDUCACIÓN
SECUNDARIA IES
DE VILALONGA



• Pósters “Pequeños cambios para comer mejor”:

PEQUEÑOS CAMBIOS PARA COMER MEJOR

Comisión de Consumo
Ayuntamiento de San Sadurn de Noya

MÁS... frutas y hortalizas



¿POR QUÉ?

1. Las frutas y hortalizas son una fuente importante de vitaminas, minerales y fibra.

2. Consumir frutas y hortalizas reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

3. Consumir frutas y hortalizas mejora la salud mental y emocional.

4. Consumir frutas y hortalizas mejora la salud física y emocional.

5. Consumir frutas y hortalizas mejora la salud física y emocional.

RECOMENDACIONES DE CONSUMO

1. Consumir frutas y hortalizas diariamente.

2. Consumir frutas y hortalizas de diferentes colores.

3. Consumir frutas y hortalizas de temporada.

4. Consumir frutas y hortalizas de origen local.

5. Consumir frutas y hortalizas de forma variada.

MÁS... legumbres



¿POR QUÉ?

1. Las legumbres son una fuente importante de proteínas, fibra y vitaminas.

2. Consumir legumbres reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

3. Consumir legumbres mejora la salud mental y emocional.

4. Consumir legumbres mejora la salud física y emocional.

5. Consumir legumbres mejora la salud física y emocional.

RECOMENDACIONES DE CONSUMO

1. Consumir legumbres diariamente.

2. Consumir legumbres de diferentes colores.

3. Consumir legumbres de temporada.

4. Consumir legumbres de origen local.

5. Consumir legumbres de forma variada.

MÁS... frutos secos



¿POR QUÉ?

1. Los frutos secos son una fuente importante de grasas saludables, proteínas y fibra.

2. Consumir frutos secos reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

3. Consumir frutos secos mejora la salud mental y emocional.

4. Consumir frutos secos mejora la salud física y emocional.

5. Consumir frutos secos mejora la salud física y emocional.

RECOMENDACIONES DE CONSUMO

1. Consumir frutos secos diariamente.

2. Consumir frutos secos de diferentes colores.

3. Consumir frutos secos de temporada.

4. Consumir frutos secos de origen local.

5. Consumir frutos secos de forma variada.

CAMBIAR A... agua



¿POR QUÉ?

1. El agua es esencial para la vida y la salud.

2. Consumir agua mejora la salud mental y emocional.

3. Consumir agua mejora la salud física y emocional.

4. Consumir agua mejora la salud física y emocional.

5. Consumir agua mejora la salud física y emocional.

RECOMENDACIONES DE CONSUMO

1. Consumir agua diariamente.

2. Consumir agua de diferentes colores.

3. Consumir agua de temporada.

4. Consumir agua de origen local.

5. Consumir agua de forma variada.

CAMBIAR A... alimentos integrales



¿POR QUÉ?

1. Los alimentos integrales son una fuente importante de fibra y vitaminas.

2. Consumir alimentos integrales reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

3. Consumir alimentos integrales mejora la salud mental y emocional.

4. Consumir alimentos integrales mejora la salud física y emocional.

5. Consumir alimentos integrales mejora la salud física y emocional.

RECOMENDACIONES DE CONSUMO

1. Consumir alimentos integrales diariamente.

2. Consumir alimentos integrales de diferentes colores.

3. Consumir alimentos integrales de temporada.

4. Consumir alimentos integrales de origen local.

5. Consumir alimentos integrales de forma variada.

CAMBIAR A... aceite de oliva virgen



¿POR QUÉ?

1. El aceite de oliva virgen es una fuente importante de grasas saludables.

2. Consumir aceite de oliva virgen reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

3. Consumir aceite de oliva virgen mejora la salud mental y emocional.

4. Consumir aceite de oliva virgen mejora la salud física y emocional.

5. Consumir aceite de oliva virgen mejora la salud física y emocional.

RECOMENDACIONES DE CONSUMO

1. Consumir aceite de oliva virgen diariamente.

2. Consumir aceite de oliva virgen de diferentes colores.

3. Consumir aceite de oliva virgen de temporada.

4. Consumir aceite de oliva virgen de origen local.

5. Consumir aceite de oliva virgen de forma variada.

CAMBIAR A... alimentos de temporada y de proximidad



¿POR QUÉ?

1. Los alimentos de temporada y de proximidad son una fuente importante de vitaminas y minerales.

2. Consumir alimentos de temporada y de proximidad reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

3. Consumir alimentos de temporada y de proximidad mejora la salud mental y emocional.

4. Consumir alimentos de temporada y de proximidad mejora la salud física y emocional.

5. Consumir alimentos de temporada y de proximidad mejora la salud física y emocional.

RECOMENDACIONES DE CONSUMO

1. Consumir alimentos de temporada y de proximidad diariamente.

2. Consumir alimentos de temporada y de proximidad de diferentes colores.

3. Consumir alimentos de temporada y de proximidad de temporada.

4. Consumir alimentos de temporada y de proximidad de origen local.

5. Consumir alimentos de temporada y de proximidad de forma variada.

MENOS... sal y alimentos salados



¿POR QUÉ?

1. El exceso de sal es una fuente importante de hipertensión.

2. Consumir alimentos salados reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

3. Consumir alimentos salados mejora la salud mental y emocional.

4. Consumir alimentos salados mejora la salud física y emocional.

5. Consumir alimentos salados mejora la salud física y emocional.

RECOMENDACIONES DE CONSUMO

1. Consumir alimentos salados diariamente.

2. Consumir alimentos salados de diferentes colores.

3. Consumir alimentos salados de temporada.

4. Consumir alimentos salados de origen local.

5. Consumir alimentos salados de forma variada.

MENOS... azúcar y alimentos y bebidas azucaradas



¿POR QUÉ?

1. El exceso de azúcar es una fuente importante de obesidad y diabetes.

2. Consumir alimentos y bebidas azucaradas reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

3. Consumir alimentos y bebidas azucaradas mejora la salud mental y emocional.

4. Consumir alimentos y bebidas azucaradas mejora la salud física y emocional.

5. Consumir alimentos y bebidas azucaradas mejora la salud física y emocional.

RECOMENDACIONES DE CONSUMO

1. Consumir alimentos y bebidas azucaradas diariamente.

2. Consumir alimentos y bebidas azucaradas de diferentes colores.

3. Consumir alimentos y bebidas azucaradas de temporada.

4. Consumir alimentos y bebidas azucaradas de origen local.

5. Consumir alimentos y bebidas azucaradas de forma variada.

MENOS... carne roja y procesada



¿POR QUÉ?

1. El consumo excesivo de carne roja y procesada es una fuente importante de enfermedades crónicas.

2. Consumir carne roja y procesada reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

3. Consumir carne roja y procesada mejora la salud mental y emocional.

4. Consumir carne roja y procesada mejora la salud física y emocional.

5. Consumir carne roja y procesada mejora la salud física y emocional.

RECOMENDACIONES DE CONSUMO

1. Consumir carne roja y procesada diariamente.

2. Consumir carne roja y procesada de diferentes colores.

3. Consumir carne roja y procesada de temporada.

4. Consumir carne roja y procesada de origen local.

5. Consumir carne roja y procesada de forma variada.

MENOS... alimentos ultraprocesados



¿POR QUÉ?

1. El consumo excesivo de alimentos ultraprocesados es una fuente importante de obesidad y enfermedades crónicas.

2. Consumir alimentos ultraprocesados reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

3. Consumir alimentos ultraprocesados mejora la salud mental y emocional.

4. Consumir alimentos ultraprocesados mejora la salud física y emocional.

5. Consumir alimentos ultraprocesados mejora la salud física y emocional.

RECOMENDACIONES DE CONSUMO

1. Consumir alimentos ultraprocesados diariamente.

2. Consumir alimentos ultraprocesados de diferentes colores.

3. Consumir alimentos ultraprocesados de temporada.

4. Consumir alimentos ultraprocesados de origen local.

5. Consumir alimentos ultraprocesados de forma variada.

1. Fuente: Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. 2018.

1. Fuente: Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. 2018.

1. Fuente: Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. 2018.

1. Fuente: Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. 2018.

- Presentar os pósters de recomendacións sobre os principais erros/campos a mellorar. Separados en 3 tipos:
 - “Más”: alimentos normalmente deficitarios nas dietas actuais
 - “Cambiar a”: alimentos que se consumen pero non na súa versión máis recomendada
 - “Menos”: alimentos normalmente excesivos nas dietas actuais

- Comentar algún deles segundo o tempo dispoñible

2. Continuación (2ª parte mates)

- Construción de cúpulas eficientes e respetuosas.