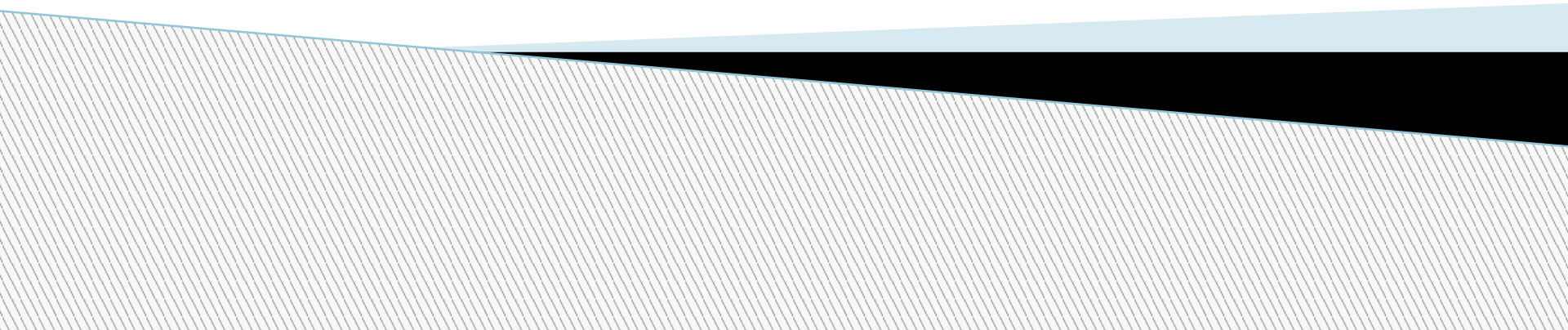


APRENDER A COMER

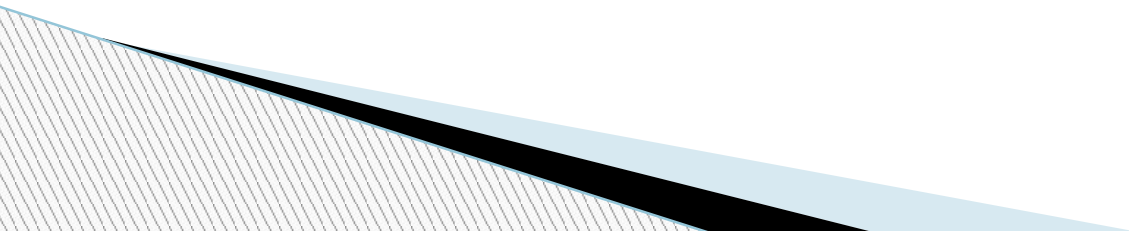
ACTIVIDAD DE TUTORÍA - FORMA JOVEN



Nos alimentamos

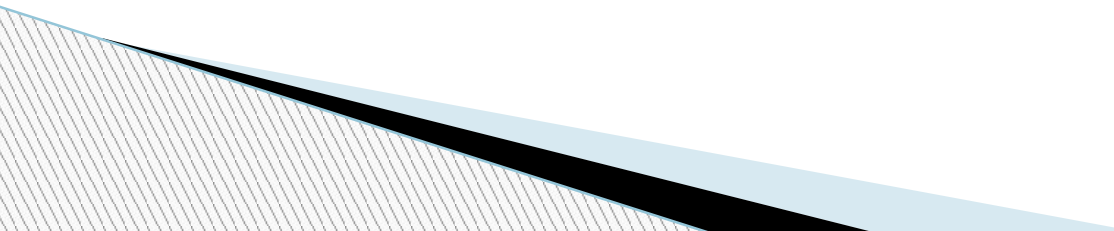
▣ ¿Para qué nos alimentamos?

(lluvia de ideas)



Nos alimentamos

▣ ¿Para qué nos alimentamos?

- Energía para el funcionamiento y crecimiento de nuestro organismo
 - Relaciones sociales, nos relacionamos
 - Costumbres culturales
 - Lo disfrutamos, con nuestros sentidos, sabores
- 

¿Por qué es tan importante alimentarse bien (sobre todo ahora, a nuestra edad)?

¿Por qué es tan importante alimentarse bien (sobre todo ahora)?

- ▣ Nuestro cuerpo está “en construcción”: se está formando el cerebro, los músculos, nuestros huesos...
- ▣ En esta etapa necesitamos mucha energía (estudiar, crecer, relacionarnos...)
- ▣ Nuestro cuerpo y nuestra mente también está aprendiendo a comer y a quemar energía de forma equilibrada.
- ▣ Nuestro aparato digestivo debe cuidarse (como cuando nos compramos un coche nuevo y al principio le hacemos un rodaje).

PELIGROS DE NO COMER BIEN

- ▣ Nuestro cerebro no se desarrolla adecuadamente (ser inteligente también depende de comer bien)
- ▣ No crecemos lo suficiente
- ▣ No rendimos lo suficiente
- ▣ El aparato digestivo tiene más problemas
- ▣ Nuestro cerebro aprende a quemar menos energía (tenemos más posibilidades de engordar después)
- ▣ Privarnos de comer genera ansiedad y la ansiedad es el principal causante de la obesidad

Y ... ¿qué es comer bien?

- Comer de todo
- Comer 5 veces al día
- Comer sin prisa
- Tomar fruta y verdura
- Tomar agua
- No comer alimentos “dañinos”
- Comer sin ansiedad

Nutrición--Alimentación

▢ Nutrientes

- Hidratos de carbono-azúcares
complejos y simples
- Lípidos
- Proteínas
- Vitaminas
- Minerales
- Fibra

▢ Alimentos

- Pescados
- Harinas
- Pastas
- Carnes
- Aceites
- Frutas
- Verduras
- Bollería
- Lácteos.....ETC

Nutrientes = tipo de energía

Alimento = comida que contiene nutrientes

Lo comemos, pero no son alimentos

- Golosinas

- Refrescos, etc

- **Calorías vacías**

- ¿De qué están hechas las golosinas?

- <http://lavozdelmuro.net/cuando-sepas-de-que-estan-hechas-las-gominolas-no-las-comeras-con-el-mismo-gusto/#>

- Mini documental youtube (4 minutos)

- <https://www.youtube.com/watch?v=ImOyDCa4pWM>

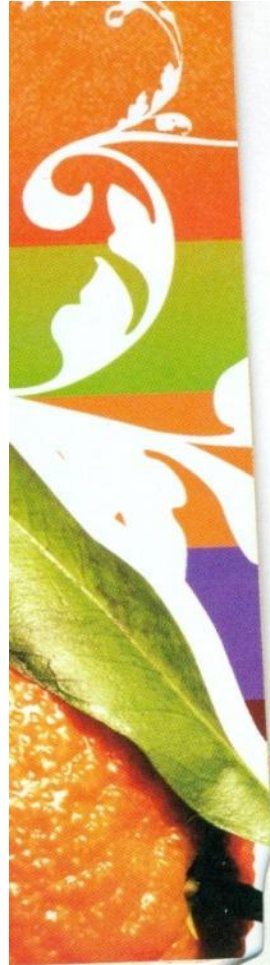
Nutrientes

- ▣ Hidratos de Carbono
- ▣ Proteínas
- ▣ Lípidos-grasas
- ▣ Vitaminas- minerales
- ▣ Fibra

- ▣ ROJO
- ▣ AZUL
- ▣ AMARILLO
- ▣ VERDE
- ▣ MARRÓN

- ▣ Alimentos





hábitos de vida saludable



en cada comida



CEREALES O TUBÉRCULOS Y FRUTAS VARIADAS

a diario



ACEITE DE OLIVA,
LACTEOS, AGUA,
VERDURAS
Y HORTALIZAS

3-5 veces
por semana



LEGUMBRES,
AVES Y PESCADOS

3-5 unidades
por semana



HUEVOS

máx. 2-3 veces
por semana



CARNES
ROJAS

muy poco

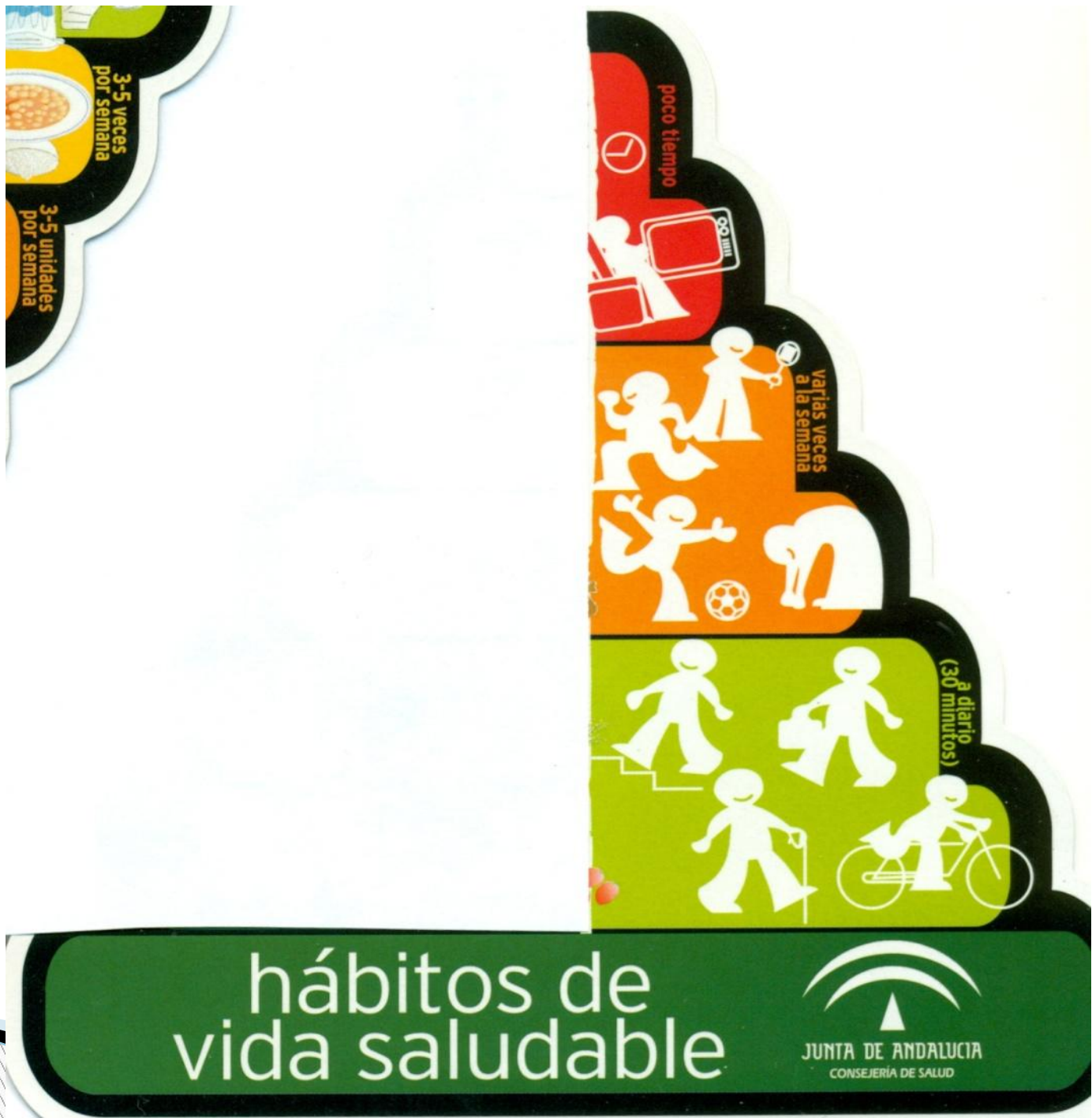


DULCES
Y GRASAS

hábitos de vida saludable



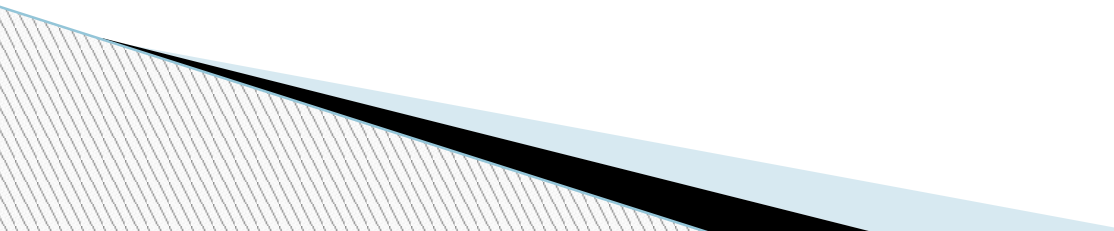
JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE SALUD



hábitos de
vida saludable

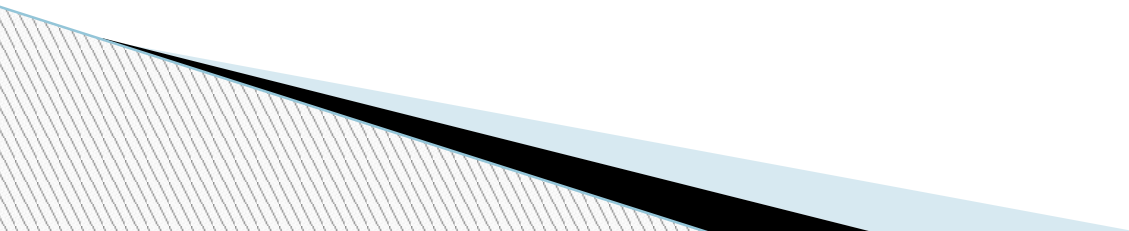


ALIMENTACION EQUILIBRADA

- Comienza el día con DESAYUNO variado equilibrado
 - Come diariamente FRUTA Y VERDURA, 5 raciones al día
 - Limita la ingesta de AZUCARES SIMPLES Y GRASAS
 - Consume mas PESCADO. 3 a 5 raciones semana
- 

◻ Al instituto, siempre

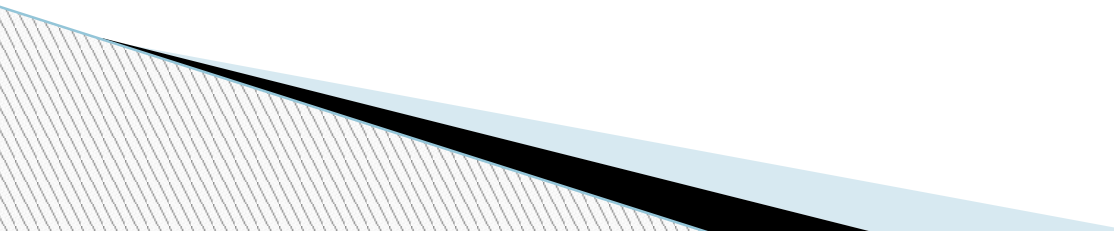
◻ desayunado



ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

- ▣ Bebe suficiente agua
- ▣ **Platos variados** que contengan los distintos alimentos

EJERCICIO SALUDABLE

- ▣ **30*5** Actividad física diaria durante al menos 5 días semana, algo más si estás creciendo
 - ▣ Aprovecha cualquier actividad para moverte, pasea, camina, sube escaleras, juega....etc
 - ▣ **NO** al sedentarismo, **MUEVETE**
- 

▣ VÍDEO LA DIETA SALUDABLE

▣ https://www.youtube.com/watch?v=dxH__2x0p-l

▣ VÍDEO LA FUNCIÓN DE NUTRICIÓN

▣ <https://www.youtube.com/watch?v=nj168qvxJzg>