

COMO ME ALIMENTO?

CEIP Plurilingüe Barrié de la Maza (19/02/2024)



Sana el hoy
vive el mañana

Charla realizada por Gorette Tuñas Magalhaes, nutricionista de

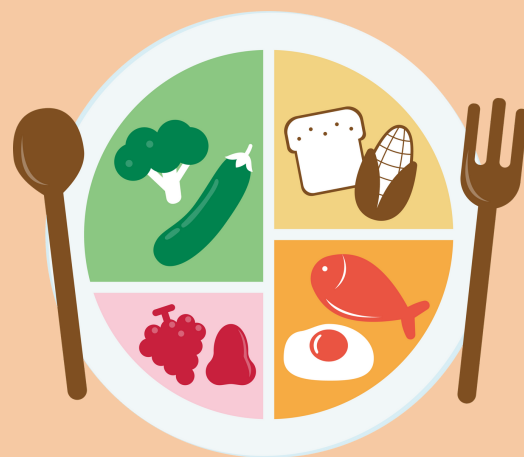


EFSA (AUTORIDADE EUROPEA DE SEGURIDADE ALIMENTARIA)

Por medio de recomendacións sobre a saúde e alimentación, a esperanza de vida aumentou considerablemente nos últimos 100 anos. Uns bos hábitos saudables coma os seguintes, mellorarán considerablemente a nosa calidade de vida.

RECOMENDACIÓNS ALIMENTARIAS

Verduras, hortalizas e AOVE de forma diaria nas comidas principais. Froita e froitos secos como boa opción de postres e merendas. Legumes de forma semanal (3 veces semana ao menos). Cereias integrais e produtos de orixe animal sen desprazar outros alimentos.

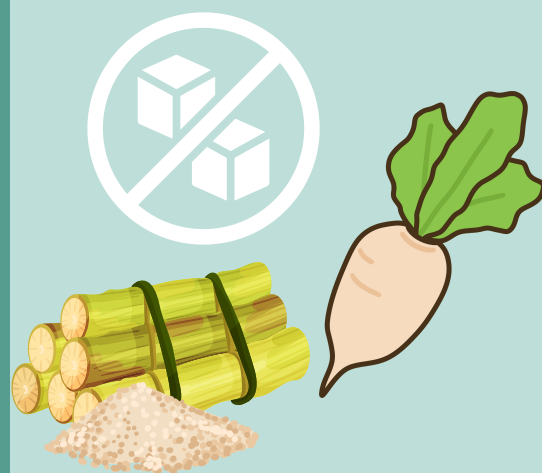


OUTRAS ACCIÓNES IMPORTANTES

Durmir ao menos 9 h (en idade escolar sobre todo). Auga como fonte de hidratación diaria. Realizar actividade física diaria. Técnicas de meditación para unha mellor xestión das emocións. Manter unhas relacións de amizade e unha rede de apoio sanas.

AZUCRE BRANCO NA ALIMENTACIÓN

O azucre branco provén da remolacha azucareira e da cana de azucre. O seu consumo recomendado é, canto menos, mellor. Non hai un consumo mínimo tolerable que elimine o risco de padecer as enfermidades asociadas coa súa inxesta habitual.

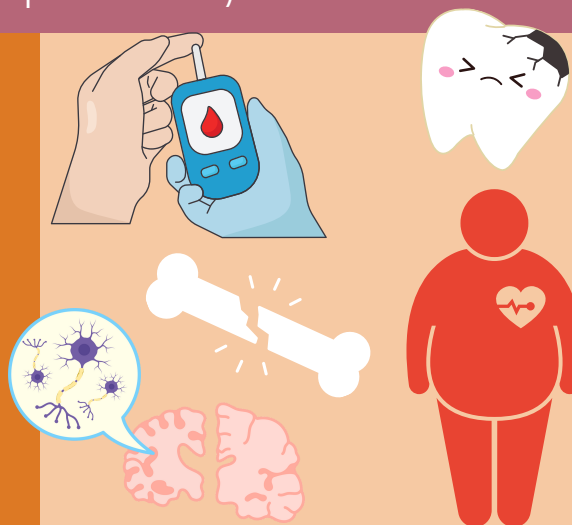


TIPOS DE AZUCRE

Non todo o azucre é malsano. Existen tres tipos: **azucre naturalmente presente** (en froitas, verduras, legumes, etc.) que debemos priorizar o consumo ante os **azucre libes** (zumes) e **azucre engadidos** (productos industriais de mala calidade como refrescos, bollería, e ultraprocesados).

ENFERMIDADES ASOCIADAS

O consumo habitual e prolongado de azucres libes e engadidos aumenta a probabilidade de padecer enfermidades como obesidade, caries, alzheimer, diabetes tipo 2, osteoporose, hipertensión, cáncer, ictus e infartos. Son enfermidades que se poden evitar cuns hábitos saudables.



YINCANA

AZUCARADA!

Como actividade dinámica para poñer en práctica os coñecementos aprendidos na charla e as recomendacións de actividade física, ralizamos unha carreira de obstáculos na que ao final desta se aprendería a diferenza entre os tipos de azucres e en qué alimentos atopalos.