

Que necesitamos para funcionar?

Igual que os medios de transporte necesitan gasolina e cambio de pezas nos talleres, nosoutros somos tamén máquinas que necesitamos algo que nos aporte enerxía e, de vez en cando, imos ao médico para unha revisión.

Polo tanto, necesitamos **ENERXÍA** diariamente.



Onde obtemos a enerxía?

A enerxía obtense a través da nosa



alimentación. Cada alimento inxerido está formado por unha serie de substancias sinxelas chamadas **NUTRIENTES**. Eses nutrientes **nos dan materiais para que o noso corpo creza e se renove** por unha ferida, **axúdannos a estar sans** ou, simplemente, **nos dan enerxía** para correr e xogar na clase de Educación física.

Tipos de nutrientes

NUTRIENTES QUE DAN ENERXÍA

Hai dous tipos de nutrientes que nos dan enerxía: as **graxas** e os **hidratos de carbono**.

GRAXAS



HIDRATOS DE CARBONO



Tipos de nutrientes

NUTRIENTES QUE AXUDAN A ESTAR SANS



VITAMINAS E MINERAIS



Tipos de nutrientes

NUTRIENTES QUE DAN MATERIAIS

PROTEÍNAS



Cada persoa, un tipo de alimentación

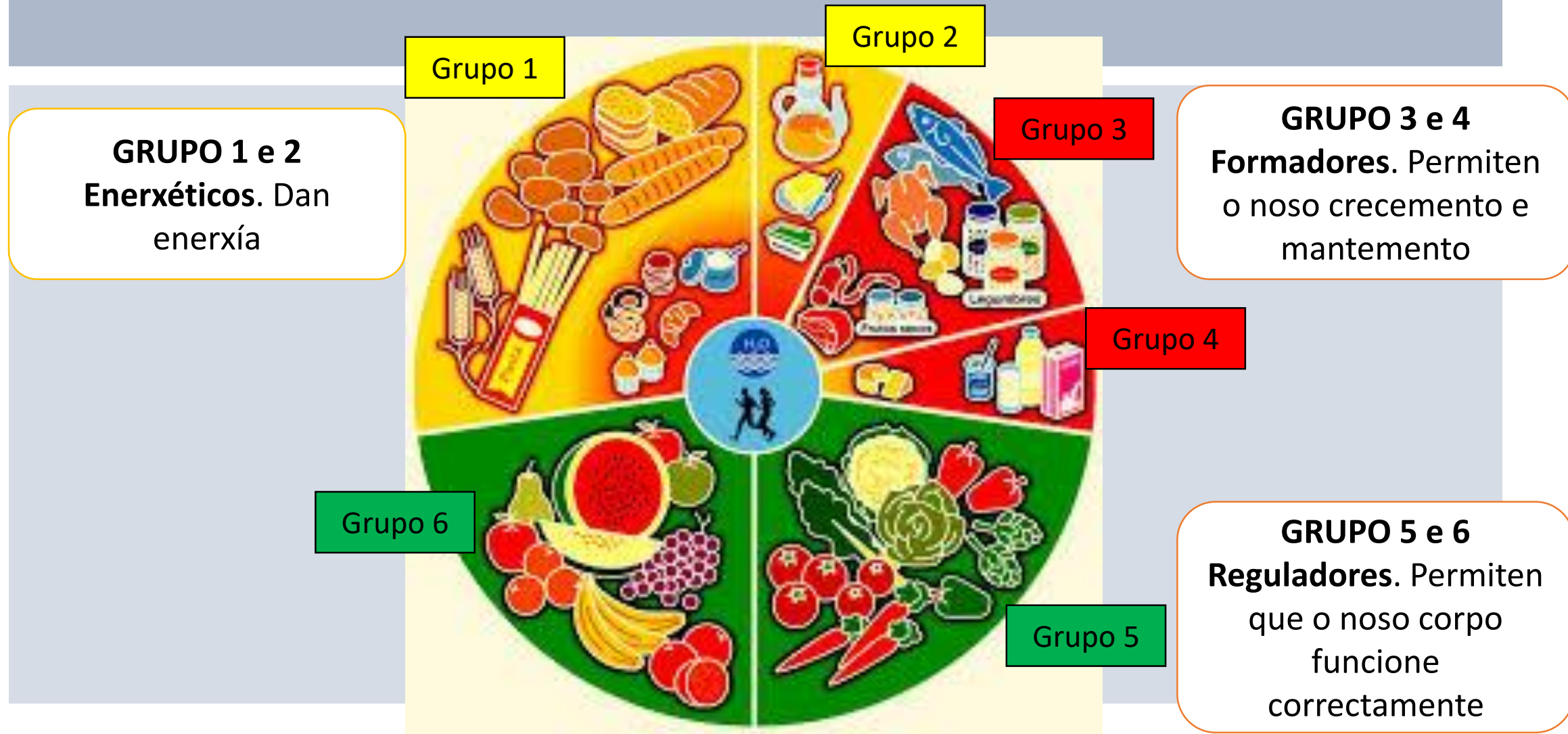
Dependendo da nosa idade e da actividade física que fagamos, necesitamos unha alimentación distinta. Non é igual a alimentación dun neno da túa idade (en pleno crecemento) que a túa profesora nin o teu avó.

Para iso, teremos en conta a **PIRÁMIDE DOS ALIMENTOS** ou **RODA DOS ALIMENTOS** que nos indica as cantidades e a frecuencia de consumo dos alimentos.

A pirámide alimentaria



A roda dos alimentos



Como conservar os alimentos (4ºEP)

Conservar alimentos consiste em utilizar diferentes processos de modo que possamos consumir o alimento conservando as suas características, cor e sabor.



Como conservar os alimentos (4ºEP)

Sistemas de conservación alimentaria

Mediante o FRÍO podemos:

- **Refrixeración** (entre 0^o e 5^o C) na neveira para conservar os alimentos durante poucos días.
- **Conxelación** (menos de 18^o C) para gardalos máis tempo.



Mediante o proceso de **conservación**.

Consiste en gardar os alimentos en recipientes nos que se extrae o aire. Grazas a este proceso, podemos ter alimentos disponibles e en perfecto estado de conservación.



A dieta

A dieta é o conxunto de alimentos e bebidas que unha persona consume cada día desde o seu almorzo á súa cea.

Recorda! Dieta non é igual a non comer senón comer o que necesitamos ou podemos.



Que é unha dieta saudable?

Como ben sabes, dependendo da idade e da actividade física de cada persoa, uns necesitamos unha dieta distinta a outra. Xa sabes que un ancián non necesitará seguramente os mesmos nutrientes que ti que estás crecendo e es moi activo.

Polo tanto, **unha dieta saudable consiste en alimentarnos intentando incluír todos os nutrientes necesarios e, por suposto, auga para crecer e renovarnos.**

Como é unha dieta equilibrada

A **dieta equilibrada** será aquela coa que obteñamos os nutrientes necesarios para ter boa saúde. Deste modo, podemos dicir que levamos unha boa alimentación.

Comer só o necesario e evitar graxas

Non debemos comer menos alimentos dos necesarios pois podemos enfermarnos

Realizar 5 comidas ao día. Evitar comer entre horas

O almorzo é a comida máis importante do día

Dietas equilibradas e saudables?

ESTÁN TODOS OS NUTRIENTES NECESARIOS?

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
LEITE CON CEREAIS	LEITE CON GALLETAS	LEITE E TOSTADAS MANTEQUILLA	IOGUR	FROITA
BOLSA GUSANITOS	GOMINOLAS	BOCADILLO SALCHICHÓN	FROITA	BOLSA PATACAS FRITAS
GARAVANZOS CON CARNE	TORTILLA DE PATACAS	PEIXE COCIDO	MACARRÓNS	HAMBURGUESA
BOCADILLO CHOCOLATE	FROITA	CHOCOLATE CON CHURROS	BOCADILLO DE QUEIXO	DONUTS
SPAGHETTI	ENSALADA CON ATÚN	POLO CON PATACAS	ARROZ CON PAVO	PIZZA

Dietas equilibradas e saudables?

ESTÁN TODOS OS NUTRIENTES NECESARIOS?

LUNS 19/11/2018	MARTES 20/11/2018	MÉRCORES 21/11/2018	XOVES 22/11/2018	VENRES 23/11/2018
ESPIRAIS GRATINADOS	CREMA DE CABAZA	GARAVANZOS CON VERDURAS	SOPA HORTELANA	FABAS ESTUFADAS
RABAS	TORTILLA DE PATACAS	ALBONDEGAS	POLO O CHILINDRON	PESCADA O FORNO
ENSALADA	TOMATE FRITO	XARDIÑEIRA	ARROZ	LEITUGA E TOMATE
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
<i>Almorzo e cea recomendada.</i>				
LEITE CON CEREAIS E FROITA	LEITE CON BIZCOITO E ZUME	CACAO, ZUME E TORRADAS	GALLETAS, IOGUR E FROITA	LEITE, BOLERIA E FROITA
FILETE DE TENREIRA FROITA	PEIXE COCIDO LACTEO	SANDWICHE COMPRETO FROITA	RAPANTE LACTEO	COSTELETA LACTEO