

Platos saludables



- Tomar agua en lugar de refrescos con las comidas. El número de vasos de agua diarios depende de nuestro peso (divide tu peso entre 7)
- Tomar 2 o 3 piezas de fruta diaria.
- Tomar 2-4 raciones diarias de verduras y hortalizas.
- Según la pirámide alimenticia, los cereales y frutas variadas se deben tomar en cada comida. Los lácteos, agua, aceite de oliva, verduras y hortalizas se deben tomar a diario. Las legumbres, aves y pescados 3-5 veces a la semana, huevos sólo 3-5 unidades a la semana y las carnes rojas máximo 2-3 veces a la semana



Consejos para estudiar:

- No estudiar después de comer pues es normal sentir sueño (descansar unos 20 -30 min.)
- No tomar bebidas excitantes
- Dormir mínimo 8 horas
- Evitar las grasas y la comida rápida
- Beber agua (75% del cerebro está compuesto de agua)
- No consumir alcohol (disminuye la memoria y la capacidad de concentración)
- Evitar el picoteo, hacer las cinco comidas diarias con alimentos saludables.
- Hacer ejercicio físico diario.



Fuentes de información

Hemos usado fuentes de información como charlas que hemos recibido en clase y datos oficiales de la Junta de Andalucía:
- <http://www.juntadeandalucia.es/salud>
- Presentation by Silvia Sycre, Directora UGC de Prevención y Promoción de la Salud (distrito Aljarafe y Sevilla Norte)

Alumnado 2ºESO IES ÍTACA (Tomares-Sevilla) y 3 MEDIA de la SCUOLA SECONDARIA GALILEO GALILEI (Cecina/Palazzi-Livorno, Italia)



Proyecto eTwinning de Aprendizaje-Servicio



Somos lo que COMEMOS

LA SALUD



IES ÍTACA-Scuola
Secondaria Galileo
Galilei



La dieta y la salud

Nuestra salud está íntimamente relacionada con los alimentos que tomamos, por eso el título de nuestro proyecto: "Somos lo que comemos".

Nuestra forma de vida y algunas pautas de consumo de nuestro entorno, influenciadas por intereses económicos más que puramente saludables, a veces nos alejan de lo que es bueno para nuestra salud. Entonces aparecen intolerancias y enfermedades que están relacionadas con nuestra dieta: diabetes, cáncer, enfermedades cardiovasculares o respiratorias crónicas.



Nuestras Comidas

Desayuno completo:

- lácteos preferentemente desnatado
- cereales, preferiblemente integrales (pan, cereales, galletas tipo María)
- fruta fresca o zumo de fruta natural y sin azúcar añadido

Media mañana y merienda:

- Un vaso de leche desnatada o dos yogures desnatados de fruta o natural sin azúcar añadido y un cereal (3 galletas María o ¾ de cereal)
- Una fruta y un yogur desnatado sin azúcar añadido
- Un bocadillo (80 gr. pan y 40 alimento proteico: jamón, queso bajo en grasa, atún, pavo, tortilla francesa 1 huevo. Se puede añadir hojas de lechuga, rodajas de tomate y/o pepino)



Almuerzo y cena:

- Verdura o ensalada
- Proteína: legumbres, carne, pescado, huevo
- Hidratos de carbono: arroz, pasta, pan, patatas



Recomendaciones

- Hacer ejercicio físico moderado diario (al menos cinco días a la semana): adultos: 30 minutos, menores: 60 minutos
- Hacer ejercicio físico intenso de al menos una hora entre 3 y 5 veces a la semana
- Tomar cinco comidas al día: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena para evitar la sensación de hambre que nos invita a comer alimentos no saludables.

No recomendable

- Comer entre horas.
- Consumir alimentos que tengan mucho azúcar
- Comer grasas saturadas como palma, coco y palmiste, que son muy perjudiciales para la salud.
- No desayunar (el 63% de las personas no desayuna)
- Tomar dulces y grasas saturadas (se recomienda comer poco o incluso evitarlo).
- Beber alcohol.
- Fumar

