

"Y TÚ, ¿QUÉ HACES?"

ACTIVIDAD 4

¿DE QUÉ SE TRATA?



Muchas veces, hablando con nuestros padres, con los abuelos, con los amigos y amigas..., decimos cosas que no siempre son apropiadas para nuestra correcta alimentación.

Lo que decimos es la expresión de lo que hacemos o de nuestras intenciones, y es conveniente que reflexionemos sobre ello. Con esta actividad, vamos a descubrir muchas de esas "costumbres" que, casi sin darnos cuenta, van haciendo que nuestra alimentación sea más o menos adecuada.

¿QUÉ PIENSO? ¿QUÉ HAGO?



¿Cómo calificarías tu alimentación? (Correcta, incorrecta, bastante buena, mejorable, ¿por qué?)

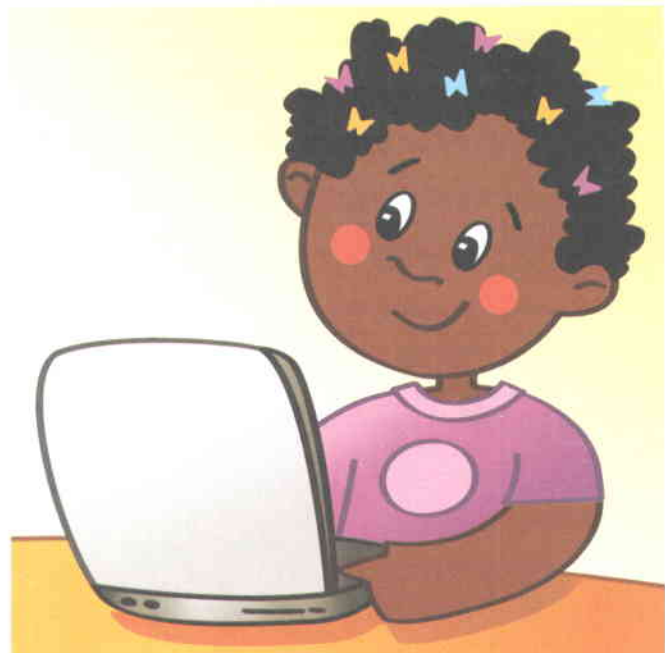
¿Procuras comer todo tipo de alimentos?

¿Cuáles son los alimentos que más te gustan?

¿Qué alimentos son los que menos te apetecen comer?

¿Cuál es el horario de tus comidas?

NECESITAS SABER...



En una alimentación sana es importante lo que comemos y también cuándo comemos. Debemos hacer, normalmente, 5 comidas diarias:

1. **DESAYUNO:** debe ser una de las comidas más importantes porque a continuación tenemos por delante un día largo y lleno de actividades. Los alimentos sirven a nuestro cuerpo como la energía de un motor: si no la tiene no puede funcionar y esto mismo nos ocurre a nosotros. Es importante, por ello, que desayunemos adecuadamente. La fórmula básica del desayuno es la siguiente: leche o productos lácteos, cereales o sus derivados y fruta o zumos.

2. **ALMUERZO** de media mañana: desde el desayuno hasta la comida pasan muchas horas. Nuestro cuerpo necesita recuperar un poco de la energía que ya ha gastado. Nuestros padres saben hacer buenos bocadillos pero nosotros también los podemos hacer. Un buen almuerzo puede ser un pequeño trozo de pan con jamón, o con queso, o un poquito de chorizo, o de chocolate. También sirven los frutos secos y alguna pieza de fruta.

3. **COMIDA:** en nuestro país es la comida más importante. Debe incluir, además de un plato principal como verdura, espaguetis, carne con patatas, arroz, pescado..., un poco de ensalada y siempre algo de fruta.

4. **MERIENDA:** a mitad de la tarde, entre la comida y la cena, está bien que tomemos una pequeña merienda: un vaso de leche con galletas, algún yogur, zumo o fruta, un pequeño bocadillo. Viene la hora del juego, del deporte y del estudio y debemos estar preparados.

5. **CENA:** al ratito de cenar nos vamos a la cama y allí no gastamos tanta energía como durante el día. Así que debemos procurar que la cena no sea demasiado abundante: algo de ensalada, alguna verdura, pescado, tortilla... y puedes acabar con una fruta, algún yogur o vaso de leche. Algo que complementa la alimentación que has llevado durante el resto del día.

Recuerda también algunas de las cosas que no debes hacer: comer entre horas, comer muchas "chuches", comer muchos pasteles, no lavarte los dientes, olvidarte de la fruta, no querer comer verduras, dejar de lado al pescado, tener una comida muy rápida y limitada, darte "atracones", saltarte las horas de la comida, etc.

TE PROPONEMOS HACER

Lee con cuidado lo que dice Cristina a su madre:

- Mamá, no me pongas almuerzo que no tengo tiempo de jugar con mis amigos en el recreo.
- ¿Me haces pescadito para cenar?
- ¡Hum! Que buena está la ensalada. ¿Me pones un poco más de tomate?
- No me pongas bocata, quiero una palmera de chocolate como las que mis amigas siempre llevan.
- ¡Otra vez hervido! ¡¡No me gustan las verduras!!
- Tengo mucha hambre, dame patatas mientras preparas la cena.
- Ponme un chorrito de aceite en el puré de verduras, que así me gusta más.
- Ya he comido mucho, estoy llena. No quiero nada de postre.
- Mamá, hoy es martes y tenemos que llevar fruta al cole.
- No quiero desayunar más que un vaso de leche. Por la mañana no tengo hambre.
- ¿Por qué no me haces pizza todos los días para cenar?
- En el recreo del cole, intercambio mi bocata buscando el que más me gusta de los que llevan mis compañeros.
- ¡¡Carne con patatas fritas, hamburguesas con ketchup!! Es lo único que me gusta para comer.
- Para merendar me gusta comer "chuches". También son alimento.

Con tu compañero o compañera de clase, decide qué cosas dice Cristina que son buenas para que su alimentación sea saludable y cuáles no. Escríbelas en la tabla de abajo:

Para tener una alimentación saludable dice...	Para tener una alimentación poco saludable dice...

Piensa ahora en el día de ayer. Completa la siguiente tabla escribiendo lo que hiciste bien y lo que no estaba tan bien para tu alimentación.

Para tener una alimentación saludable, ayer hice...	Lo que ayer hice para tener una alimentación poco saludable fue...

¿QUÉ SACAS EN CONCLUSIÓN?

Redacta un pequeño informe en el que señales qué has aprendido con esta actividad.

¿Qué te propones cambiar para mejorar tu alimentación?

Ya sabes qué hay que hacer para una correcta alimentación y también conoces aquello en lo que tú debes cambiar o mejorar. Señala, a continuación, tres conductas que estés dispuesto/a a seguir a partir de mañana, que mejoren tu alimentación.

1)

2)

3)

Autores: Paz Sancho, M^a José Rodes Julia Sanz, Ascensio Carratalá, Enrique Guillén, Marta Talavera, Fernando Tejería y Valentín Gavidia.
Coordinación: Valentín Gavidia.

Pirámide NAOs®

