INSTITUT ESTEVE TERRADAS I ILLA

TECASANA

Segundo trimestre (curso 2021-2022)

Revista de lengua y literatura castellana del proyecto interdisciplinar de 3º ESO.

Los alumnos dan su opinión sobre temas relacionados con la alimentación sana.

• Responsable: Dep. de Castellano, Dep. de C. Sociales, Dep. de C. de la Naturaleza, Dep. de Ed. Física.

• Redactores: Dep. de Castellano y los alumnos de 3º ESO

Título: L’alimentació (Projecte interdisciplinari)

L'alimentació

L'alimentació és una part important de la nostra vida. A través de l'alimentació obtenim nutrients per tenir energia per viure. Però, a més de ser un procés biològic, l'alimentació és també un procés emocional i social. Alimentació i emocions estan conectades, per això una bona alimentació ha de ser agradable. I, sovint, l'alimentació es dóna en un context social, de celebració, per exemple, o de rutina familiar, com sopar junts. Així doncs hem de tenir en compte que una bona alimentació comprèn tres aspectes: el biològic, l'emocional i el social.

En què consisteix un hàbit alimentari saludable?

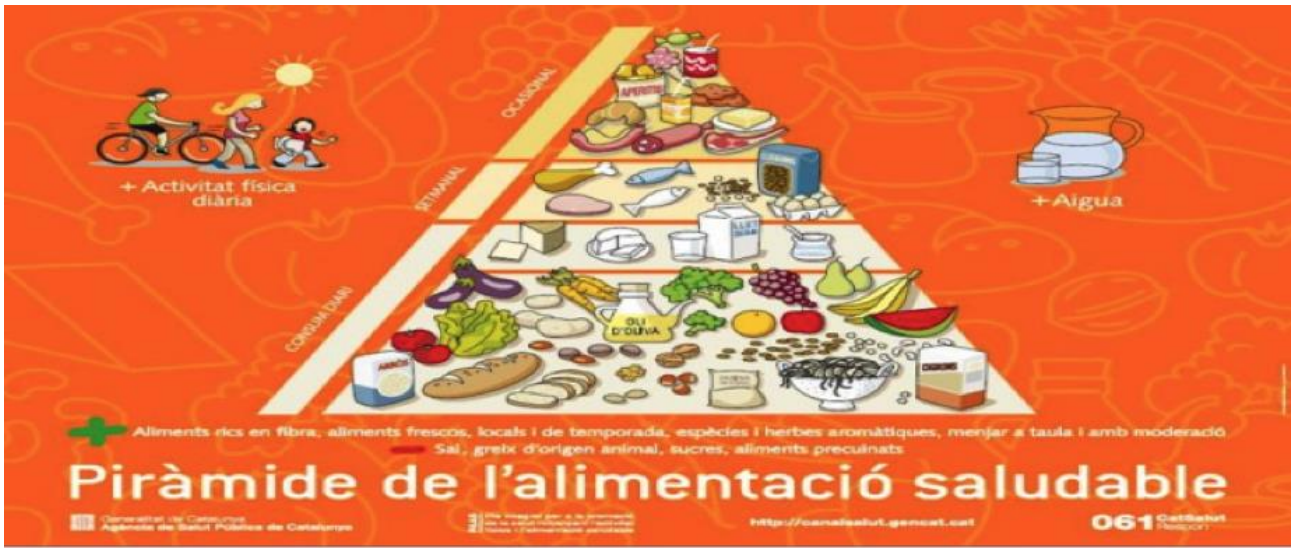
Per fer un hàbit alimentari saludable és recomanable dur a terme una alimentació:

- Variada, que inclogui diferents aliments de cara a obtenir tots els nutrients que necessitem. Els nutrients es divideixen en 5 grups: hidrats de carboni, proteïnes, greixos, vitamines i minerals. Però cap aliments els conté tots, per això és molt important fer una dieta variada.

- Suficient, atès que ha de contenir la quantitat necessària per satisfer la demanda de nutrients del cos.

- Adaptada. L'alimentació ha d'adaptar-se a les necessitats de cada persona. Per exemple, un adolescent i una persona gran tenen necessitats nutricionals diferents. Un esportista necessita més calories que una persona que treballa asseguda en una cadira davant d'un ordinador.

- Equilibrada. La manera d'aconseguir-ho és basar-se en les indicacions de la piràmide alimentària que proposa la Generalitat de Catalunya a través del seu canal de Salut:



LA ALIMENTACIÓN DE UN JOVEN DEPORTISTA (Noticia)

Puede que te preguntes cómo es la alimentación de un joven deportista para poder conseguir una buena cualidad física, aquí te explicaremos todo sobre ella.

Primero de todo, hay que recalcar que la vida de un deportista no consiste solo en practicar el deporte y dejarlo ahí, además la alimentación influye mucho en este aspecto. En segundo lugar, un gran deportista debe alimentarse de una forma variada, ya que hacer deporte con una alimentación mala no será posible hacer tu deporte.

En cuanto a la alimentación de un buen deportista, ésta debe contener una gran variedad de alimentos como por ejemplo: fruta, verdura, pasta pan... Mayormente un deportista necesita hidratos de carbono, energía, azúcares, a fin de que no se cansen, vitaminas y minerales para después de la sesión de deporte el cuerpo tenga materiales para reconstruirse y por último, pero no menos importante, las proteínas son un nutriente fundamental que el cuerpo necesita antes y después de una sesión de deporte.

Aquí tenéis una recomendación de cómo estar saludable a la hora de hacer deporte, y gracias por leernos.

Diego Moreno y Isaac Murillo (3ºA)

Mural Biología (Reportaje)

Durante esta semana de TecaSana hemos hecho un mural en la asignatura de Biología, el cual habla sobre los azúcares que contienen los diferentes alimentos que ingerimos diariamente. En primer lugar, para evidentemente empezar el trabajo, trajimos 10 envases de alimentos que habíamos ido consumiendo durante esta semana.

Seguidamente, hicimos una votación para saber qué envases queríamos enganchar en el mural. Una vez votamos, y ya teníamos los envases seleccionados, apuntamos en una hoja el nombre del producto y los gramos de azúcar que contiene por ración. Luego nos dedicamos a envolver un cartón con papel azul para que quedase más bonito.

Pegamos los envases que habíamos seleccionado previamente y pesamos el azúcar que contiene el producto, (lo hicimos gracias a la hoja que anteriormente rellenamos), después metimos el azúcar en bolsas haciendo referencia a que cuando te comes la ración de ese producto, te ingieres en el cuerpo esa cierta cantidad de azúcar. Debajo de cada envase enganchado, pegamos las dos bolsas de azúcar donde había enganchadas **unas etiquetas donde ponía los gramos de azúcar de cada. Finalmente, cuando ya estaba todo colocado y con buena presentación lo presentamos. En conclusión, nos ha parecido un gran proyecto para concienciarnos de la cantidad de azúcar que nos ingerimos al comer esos alimentos día a día.**

Lucia Agua, Sara Ben e Irene Chicano (3º D)

ENTREVISTA

Buenos días, señor Vanacloy. Verá, me gustaría hacerle unas breves preguntas como regidor de deportes de Cornellà. Las preguntas serán para un trabajo del instituto. Su ayuda nos será muy útil. Sin más dilación, le dejo aquí las preguntas:

1. ¿Se puede considerar Cornellà una ciudad saludable y deportista?

Podemos considerar la ciudad como promotora de actividad física saludable y deportista basándonos en las diferentes propuestas que se mantienen año tras año y la suma de nuevas propuestas y la gran respuesta que tiene dentro de nuestra ciudadanía.

2. ¿Cuáles son los deportes más practicados en Cornellà?

Si hacemos una valoración de deportes federados claramente hay 3 deportes que por número de fichas podemos decir que son los más practicados desde un punto de vista comprobable a lo largo del año. Estos son el fútbol, el baloncesto y Atletismo.

3. ¿Tiene pensado crear más espacios para deportes?

Proyectamos crear espacios polivalentes para la práctica deportiva que no deportes federados que tienen unos requisitos que solo pueden cumplirse en espacios muy tecnificados. Trabajamos en dar respuesta a iniciativas deportivas en espacios públicos con definiciones innovadoras y priorizando deportes en auge entre la ciudadanía.

4. ¿Cómo piensa incentivar la práctica del deporte en Cornellà?

La práctica del deporte se incentiva de forma continuada y se seguirá incidiendo en campos como el deporte en edad escolar, formando y acompañando al profesorado de actividad física de los colegios. Se realizan actividades gratuitas al aire libre, desde gimnasia, caminatas, etc. Se subvenciona a los clubes deportivos de la ciudad para la realización de su deporte desde dos aspectos. Uno de un altísimo valor que es con las instalaciones municipales que utilizan de forma totalmente gratuita, y una segunda acción con una subvención dineraria que este año 2022 ha sido incrementada en un 20%. Se diseñan acciones para personas con discapacidad, se equipan espacios públicos para un uso deportivo y lúdico, participamos en iniciativas de otros departamentos o colectivos para que introduzcan la actividad física saludable, y tenemos todo un programa anual publicitado en la web del ayuntamiento que abarca al máximo posible de personas de la ciudad independientemente de edades, condición física, o nivel de práctica.

Y por supuesto están las becas deportivas para las personas con dificultades económicas para que no sea un problema en continuar practicando deporte en Cornellà.

5. ¿Está en contacto con los centros de deportes de Cornellà?

Tenemos contacto y con muchos de ellos colaboraciones directas con los centros de deportes, tanto si como tal se refiere a privados como clubes deportivos sin ánimo de lucro.

6. ¿Es usted deportista?

Soy practicante de la actividad física deportiva pero no de forma federada que si lo he sido durante mucho tiempo. El calificativo deportista creo que implica mucho más que ser un componente de un equipo federado de un deporte concreto.

7. ¿Qué opina del trabajo que hace? Es complicado?

Como cualquier desempeño que influye en la mejora de las condiciones de las personas es muy reconfortante. Complicado desde el punto de vista de poder dar la respuesta esperada a todo el mundo ya que debemos recordar que la ciudad tiene más de 92.000 habitantes y un gran número de diferentes prácticas deportivas que debo intentar repartir los diferentes recursos para poder llegar de forma efectiva al máximo número posible de personas.

8. ¿Colabora usted en las reuniones con el alcalde?

El contacto con el alcalde es constante ya que la política deportiva de la ciudad es uno de los objetivos del gobierno municipal que lidera el Alcalde y delega en el regidor de Deportes. Un objetivo que conjuga la práctica deportiva con valores que aportan a nuestra sociedad, personas activas y transmisoras de esos valores deportivos que cuentan por ejemplo como integración, salud, educación, entretenimiento, etc.

9. ¿Qué opina de los adolescentes? Cree que estamos mucho tiempo con el móvil, o por el contrario nos gusta el deporte y la vida sana?

Los adolescentes como cualquier otro grupo humano no pueden ser valorados de forma conjunta generalizada. Como en cualquier grupo habrá ejemplos de uno u otro comportamiento. Las iniciativas del ayuntamiento buscan dar respuesta al máximo número posible teniendo en cuenta las diferentes preferencias siempre saludables. El uso del móvil no debe ser un problema en sí mismo sino en el modo que lo utilizamos. Es una herramienta que los adolescentes no deben controlar como simples usuarios sino siendo capaces de configurar utilidades que aporten valor, y su abuso como tantos otros aspectos de la vida crea situaciones no saludables que igualmente desde el ayuntamiento ayudamos a prevenir.

Xena , Sofía, Julia, Judit (3ºA)

Lo que comen los alumnos en el patio

(Noticia)

En el instituto Instituto Esteve Terradas Illa la mayoría de alumnos comen bocadillos, estaría bien que coman un poco de fruta. También tienen una cafetería en donde venden un poco de todo. La gente está acostumbrada a comer bocadillos como beicon queso, panini.

Lo que pasa es que tienen muchas calorías y si cada día comen mal pues a algunos no les irá muy bien. También hay otras personas que compran patatas.

Es mucho mejor no comprar eso. Mucha gente no sabe que en el establecimiento se puede comprar fruta por más o menos 50 céntimos en la cafetería. Eso es más sano, pero no todos comerían fruta cada día a la hora del patio.

Es mucho mejor tomar agua que antes bebidas como la coca cola. Sí que es verdad que no tenemos que comer tanta comida calórica, y lo tendríamos de compensar. Si habéis comido en el caso un panini pues para comer o cenar cosas a la plancha y verduras.

En conclusión les iría muy bien comer de vez en cuando fruta, y no otras que no son tan sanas. Recomendamos que coman sano y por lo menos que intenten 2 veces al día.

Pol Torrero y Carla Serrano

MACROGRANJAS Y MINIGRANJAS

NOTICIA

Hace relativamente poco Alberto Garzón (el ministro de consumo) publicó un Tweet desde su cuenta oficial de Twitter que causó revuelo y debate en las redes sociales.

En ese mensaje que lanzó, decía que estaba en contra de las macrogranjas por un principal motivo: él decía que en las macrogranjas había muchos animales en poco espacio y todo ello influye en la calidad de la carne.

Él personalmente está a favor y promueve las microgranjas ya que los animales tienen mejor calidad de vida porque viven en libertad, tienen más espacio y comen pienso biológico. Evidentemente esto influye positivamente en la calidad de la carne y evidentemente directamente en nuestra alimentación sana.

Paula Chavez, Adrián Anguiano, Juan C. Ambrojo 3ºB

Entrevista Pizzeria:

1-Hola, buenas tardes; ¿podemos hacerles una entrevista para nuestro instituto?:

- Sí, claro, ¡adelante!

2-¿Cuántos gramos de azúcar hay en una pizza pequeña?

- En una pizza hay alrededor de 13,68 gramos.

3-¿Cuantos gramos de grasa hay en una pizza mediana?

- En las medianas hay 23,4 gramos de grasa más o menos.

4-¿Cuál es la diferencia entre gramos de sal de una pizza pequeña y una familiar?

- Más o menos en la pequeña son 10,8 gramos de sal y en la familiar 25,2 gramos.

5-¿Cuantos gramos de proteína tiene una pizza barbacoa?

- De proteína serían 36 gramos.

6-¿ Sabe la cantidad de azúcares saludables que hay en una ración?

- Pues más o menos 11,52 solo en una ración.

7-¿Cuánta energía da una pizza?

- 274 calorías sería lo máximo yo creo.

8-¿Cuántos hidratos de carbono tiene una pizza pequeña?

- La pequeña sería 38 gramos de hidratos de carbono.

9-Vale, ¡¡Finalizamos nuestra entrevista, muchas gracias!!

- ¡A Vosotros, adiós!

Erika, Mateo, Mar (3ºB)

Un estudio revela que el 45% de la población infantil española sufre sobrepeso.

La ministra de sanidad intenta ponerse en contacto con la OMS, la organización mundial de salud porque en España hay demasiados niños con sobrepeso y necesitamos que ese porcentaje pueda bajar su cantidad. Es un porcentaje demasiado alto y quieren encontrar una solución.

La solución más razonable es de informar a los centros educativos para poder dar a los infantes formas que puedan ayudar a cambiar su alimentación para que la salud de los niños cambie tanto física como psicológicamente

(Clara Guarc, Salma Mehar y Judit Marco 3ºB)

Entrevista al abuelo de Paula

Paula: ¿A qué edad te detectaron la diabetes?
Juan: Se me diagnosticó a los 40 años.

Paula: ¿Tuviste síntomas?
Juan: No, la diabetes fue diagnosticada a raíz de una operación.

Paula: ¿Sabes qué tipo de diabetes tienes? (1 o 2)
Juan: Si, la diabetes tipo dos.

Paula: ¿Cómo te sentiste cuando te dijeron que tenías diabetes?
Juan: Disgustado por no poder comer de forma normal y apenado por tratarse de una enfermedad crónica que inicialmente se controlaba con medicación oral (pastillas) pero con el tiempo, al empeorar la enfermedad, derivó en la necesidad de administrar insulina y pastillas diariamente.

Paula: ¿El médico te prohibió comer algún alimento en concreto?
Juan: Me dijeron que moderara el consumo de azucares (azúcar refinado, bollería industrial, determinadas frutas), carbohidratos (pan, pasta, arroz, patatas) y que hiciera ejercicio.

Paula: ¿Y aunque no te lo prohíban, hay alguno que no comas porque te perjudica? Juan: No hay ningún alimento que me perjudique aparte de los que me dijo el doctor.

Paula: ¿Consideras que a pesar de eso tienes una dieta variada?
Juan: Dentro de las limitaciones impuestas por la enfermedad intento llevar una dieta variada y equilibrada.

Paula: ¿A parte de la dieta equilibrada y sin azúcar, sigues algún tratamiento? ¿Cuál? Juan: Si, pastillas e insulina.

Paula: ¿Te molesta/duele pincharte?
Juan: Sí, me molesta, pero con el tiempo se va el dolor y te acostumbras. De forma periódica me realizo test de glucemia para controlar los valores de azúcar en sangre.

Paula: ¿Te han ingresado en el hospital alguna vez por una crisis?
Juan: Si, tanto por hipoglucemia (bajada de azúcar) como por hiperglucemia (subida de azúcar).

Paula Chavez, Adrián Anguiano, Juan C. Ambrojo 3ºB

SANO VS INSANO

Nuestro reportaje se basa en la comparación del menú más saludable y el menos saludable en el restaurante McDonald 's.

El menú que podemos encontrar en el McDonald 's menos saludable es el que contiene más grasas y más calorías, se basa en: una hamburguesa llamada “Grand McExtreme Bacon” que contiene un total de 951 calorías y 45 gramos de grasas. Está compuesta por los siguientes ingredientes; una hamburguesa de carne 100% vacuno con 14 gramos de grasa y 207 calorías acompañada de una loncha de queso que contiene 18,75 gramos de grasa y 39 calorías, 3 lonchas de beicon con 3.1 gramos de grasa cada una, cebolla blanca y su inconfundible salsa de bacon que contiene 758 calorías.

En el menú encontramos una bolsa de patatas fritas hechas en una freidora que cada una de ellas contiene 29 gramos de grasa acompañadas de ketchup o salsa barbacoa. Dentro del menú, de bebida hay una coca cola. Todo esto en conjunto cuesta 7,61 euros.

También se le puede añadir ingredientes extras, eso nos llevaría a un nivel más alto de grasa y más cara aún.

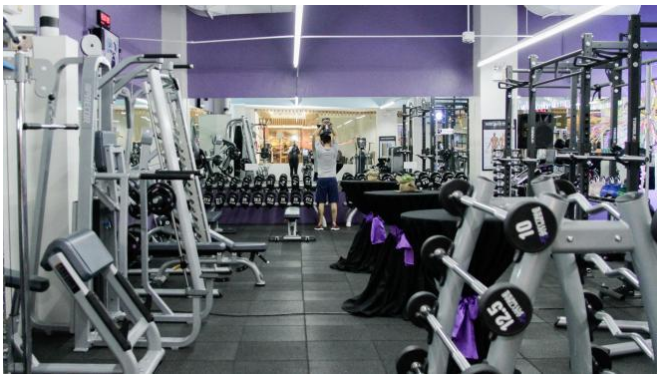
El producto más saludable que podemos encontrar en McDonald 's es una ensalada de la huerta. Según McDonald 's, la ensalada contiene 730 calorías, 53 gramos de grasa y 1,400 miligramos de sal. Está compuesta de un mix de ensalada, tomates cherry y trocitos de pan tostado, es baja en calorías y más sana que los demás productos del restaurante. No tiene apenas sal y azúcar. Contiene una lechuga iceberg, una zanahoria rallada finamente, dos pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, diez tomates cherry cortados por la mitad, 100 gramos de lascas de queso parmesano, cuatro rebanadas de pan (1,5 cm de grosor aprox.), un diente de ajo, aliñado con sal y pimienta negra recién molida. El menú ofrece unos recipientes con aceite y vinagre para aliñar la ensalada a tu gusto. La ensalada cuesta un total de 3 '55 euros.

En conclusión, nuestro reportaje muestra e informa de la variedad de alimentos, grasas y calorías que puedes encontrar en diferentes menús del restaurante McDonald 's.

Joana Robas, Indira Venegas y Mariona Quesada (3ºC)

NOTICIA DE ÚLTIMA HORA:
HAN ABIERTO UN GIMNASIO AL LADO DE UNA CADENA DE COMIDA RÁPIDA

Hoy día 1 de febrero se han abierto las puertas del nuevo gimnasio , Gymsports, pero lo que a la gente le ha parecido inusual ha sido que está justo enfrente de un McDonald 's.
Mucha gente se ha quedado impactada al ver esto. También hay personas que les parece una falta de respeto, pues las personas que salgan del gimnasio tendrán que ver como alguien se está comiendo una hamburguesa. Por otro lado, hay gente a la que le parece bien, ya que la persona que está en el McDonalds, al ver el gimnasio , puede pensar en comenzar a hacer más ejercicio y dejar la comida basura. Mcdonald's todavía no ha dicho nada al respecto. Actualizaremos noticias en cuanto sepamos algo.



Sheila,Linda,Lucía (3ºC)

Los pasillos perdidos de MERCADONA

Todos sabemos que Mercadona es un supermercado conocido en nuestro país, dispone de muchos pasillos y grandes secciones donde el cliente puede ver producto por producto, hoy, analizaremos los pasillos de Mercadona pasillo por pasillo donde veremos como son. Mercadona tiene su marca blanca llamada hacendado donde a a algunos productos los han favorecido de manera positiva

Cuando entramos al supermercado, nos encontramos con los cajeros del supermercado con su cliente adjudicado. Pasando un poco nos encontramos una de los pasillos que más nos gustan, la frutería.

La sección de la frutería es una sección con bastante variedad de todas las frutas o verduras que quieras consumir a diferentes precios y por cantidad. Para llevarte fruta fresca tendrás que pagar en la caja para que te lo cuenten

Yendo recto, podemos ver la sección donde Mercadona tiene éxito, su panadería, en su panadería hay miles y miles de productos, algunos son envasados y otros horneados junto su sección "listo para comer" junto a productos envasados.

Mirando hacia la izquierda tenemos el pasillo de la pescadería de Mercadona. gambas, merluzas, sepias, bacalao entre otros pescados que están en su pasillo. Aparte de ello, delante de la sección de pescadería, tenemos, un congelador donde el pescado es más que suficiente entre otros productos como lo son los churros (congelados) masa de hojaldre y masa de pizza. Delante de la pescadería, hay productos enlatados y sacos de harina, sal, bicarbonato... .

El jamón es el producto donde más se consume en España, en ese pasillo también se incluye productos ibéricos como el queso, o incluso salsas de tomate para añadirle a lo que tu quieras,

Y para finalizar, acabamos con la perfumería. Mercadona tiene miles de productos como son: perfumes, lejías, mascarillas, cepillos de dientes y todo lo que debe de necesitar para el baño de tu casa.

Con este reportaje, hemos llegado a la conclusión de que Mercadona es uno de los supermercados más populares y con más variedad en nuestro día a día. Mercadona tiene en España, mil seiscientos de los cuales treinta y siete son de otras provincias como Ceuta o Melilla.

En este reportaje, os hemos presentado los pasillos y las secciones más importantes y las que más dan de qué hablar en esta cadena de comida. Queremos agradecer a Mercadona por dejarnos hacer fotos del supermercado y el trato que nos han dado desde el minuto 1. Da gusto saber que dada las circunstancias la cual estamos actualmente con la pandemia, saber que en este país tenemos supermercados como lo es Mercadona.

Safouane El Bouhdidi Ariadna Font Caterina Del Barco Victor Bueno (3ºC)

MERCADONA
SUPERMERCADOS DE CONFIANZA

TECASANA

LAS BEBIDAS ENERGETICAS EN LA VIDA DE LOS ADOLESCENTES

Por muy buenas que estén, no son muy buenas para la salud.

Un día en clase de biología estuvimos hablando sobre las bebidas energéticas y todo el azúcar que llevan. Me sorprendí bastante de toda la cantidad de azúcar que llevan, ya que tengo amigos que las consumen mucho.

“La industria de este tipo de bebidas invierte mucho dinero en posicionarse muy bien entre el público joven”

Las bebidas energéticas tienen mucho azúcar, incluso algunas pueden superar a tres tazas de café con 3 cucharadas de azúcar, cada una del cual 70% de los adolescentes consumen. De los cuales tienen entre10 a 18 años.

Además, las bebidas energéticas pueden causar bastantes problemas de salud, como obesidad, mal sueño, caída de dientes además de problemas cardiacos y aumento de la presión arterial.

Nadia, Yahana, Nerea 3ºC

Hace poco tuvimos la idea de entrevistar a una señora ecuatoriana sobre la alimentación de las personas en Ecuador, es decir, la dieta, los nutrientes, etc. A la señora le pareció bien y decidió gastar un poco de su tiempo en responder nuestras preguntas.
Desde aquí le agradecemos su colaboración.

- ¿En Ecuador tenéis un tipo de alimentación en concreto o es bastante variada?
- Variada, porque tenemos mucha variedad de verduras y frutas.
- ¿Dentro de la variedad me podrías decir un tipo de alimento que sea el que más se consume?

- El arroz y las legumbres.
- ¿La gente come en grandes o pequeñas cantidades?
-En grandes cantidades, por eso hay mucha gente con un poco de sobrepeso.
- ¿Crees que consumís todos los nutrientes necesarios en una cantidad adecuada?
- Sí que los consumimos, pero en demasiada cantidad.
- ¿Dentro de los nutrientes que hay cuál consideras que es el que más consumís?
- Los nutrientes que más consumimos son la proteína y los hidratos de carbono
- ¿En general consumís bastantes frutas y verduras?
- Sí, porque en nuestro país hay mucha variedad.
- ¿Coméis mucha comida chatarra, como por ejemplo, patatas fritas, McDonald 's, etc.?
- No, normalmente no porque la comida chatarra es más costosa que en España así que no la consumimos.
- Por último ¿Alguna vez has tenido contacto con un problema alimenticio?
- No, la verdad es que no y prefiero no experimentarlo.

Isaac Murillo Peña
Diego Moreno González
3rA

LA COMIDA RÁPIDA

Hoy en día, solo en España hay presentes 109 cadenas de comida rápida distintas.

Este tipo de comida es conocida por ser fácil y rápida de preparar, también procesada y después de entrevistar a una persona especializada en la nutrición sabemos que es el alimento menos recomendado de ingerir.

Los procesados por lo general han perdido nutrientes, vitaminas y minerales, contienen grasas saturadas o
transgénicas que deterioran y perjudican nuestro organismo. Suelen tener un alto contenido en aditivos (Substancias que se añaden a los alimentos para mejorar su mantenimiento, textura, sabor, etc.) o conservantes, algo que no es muy saludable.
Por consiguiente, la comida rápida tiende a tener un alto valor calórico.

MC DONALD'S

Mc Donald's es un claro ejemplo de ello, es la cadena de comida rápida más conocida y consumida del mundo. El BigMac, su hamburguesa más famosa, contiene por sí sola **503Kca**l (*kilocalorías*) y **9,7g** de *grasas saturadas*.
Otras de sus hamburguesas más calóricas contienen hasta **1.000Kcal**, ejemplos de estas son;
-Signature Queso de Cabra con doble de carne: **962Kcal**
-American Style Chicken Buffalo: **720Kcal**
-Grand McExtreme Tres Quesos: **814Kcal**
-Grand McExtreme Bacon: **787Kcal**
Y su hamburguesa con menos calorías es la básica que consta de **253Kcal.**

KFC

Según las tablas de contenido nutricional que nos facilita KFC, sus productos rondan entre las **200Kcal** y **300Kcal**, con excepciones de hasta **480Kcal**.

Números más bajos que los que nos deja ver Mc Donalds pero no por ello más tranquilizantes.

Llegamos a la conclusión de que este tipo de alimentos no es recomendable consumirlos con frecuencia, nuestras recomendaciones son evitarlos al máximo y fijarse siempre bien en el valor nutricional del alimento que elijas comprar e ingerir.

Ania, Ingrid (3ºD)

El rico pan

NOTICIA

Mercadona es uno de los mejores supermercados de toda España, con un total de más de 1.600 en todo España. Con el tiempo, muchos productos de Mercadona han logrado éxito, como por ejemplo, la nueva hogaza de pan. Se caracteriza por contener un 50% de harina de centeno.

Este tipo de pan lo podemos encontrar en la sección de panadería, donde se venden en un formato de medio kilo (aproximadamente) a un precio de 1,50€. Pan Milagros es el elaborador de este producto, que está en las instalaciones de Illescas, Toledo. Por su forma rectangular, se puede consumir como tostadas y acompañamiento para la comida.

Este reciente producto se está haciendo famoso por su calidad, característica y precio. Contiene alto contenido de fibra, vitaminas, proteínas, minerales y carbohidratos.

Iria Ledesma, Madelaine Sierra, Alba Martínez, Nerea Rodriguez (3ºD)

Durante esta semana de TecaSana hemos hecho un mural en la asignatura de Biología.

Trata sobre los azúcares que contienen los diferentes alimentos que ingerimos diariamente.

En primer lugar, para evidentemente empezar el trabajo, trajimos 10 envases de alimentos que habíamos ido consumiendo durante esta semana. Seguidamente, hicimos una votación para saber qué envases queríamos enganchar en el mural. Una vez votamos, y ya teníamos los envases seleccionados, apuntamos en una hoja el nombre del producto y los gramos de azúcar que contiene por ración .

Luego nos dedicamos a envolver un cartón con papel azul para que quedase más bonito. Pegamos los envases que habíamos seleccionado previamente y pesamos el azúcar que contiene el producto, (lo hicimos gracias a la hoja que anteriormente rellenamos).

Después metimos el azúcar en bolsas haciendo referencia a que cuando te comes la ración de ese producto, te ingieres en el cuerpo esa cierta cantidad de azúcar.

Debajo de cada envase enganchado, pegamos las dos bolsas de azúcar donde había adheridas unas etiquetas donde ponía los gramos de azúcar de cada.

Finalmente, cuando ya estaba todo colocado y con buena presentación lo presentamos. En conclusión, nos ha parecido un gran proyecto para concienciarnos de la cantidad de azúcar que nos ingerimos al comer esos alimentos día a día.

Lucia Agua, Sara Ben e Irene Chicano (3º D)

MACROGRANJAS
Noticia

En estos últimos años la palabra “macrogranja” ha tomado un gran peso en la sociedad.

Estas se dedican a recoger alimentos como leche, huevos, e incluso cuando los animales mueren, extraer su carne. Estos animales son criados en masa alimentándose exclusivamente de piensos, lo que los hace engordar y empeorar la carne.
Los animales más típicos de estas granjas son los cerdos y las aves, las gallinas en concreto.
Estas granjas maltratan a sus animales: se encuentran en espacios muy reducidos, lo que hace que casi no se puedan mover, además de darles comida no muy saludable para ellos.

Otro problema está en que si no se gestionan bien las purinas (heces de los animales) pueden llegar a campos de cultivo, lagos, ríos…
Y esto provoca la exterminación de plantas, peces u otros seres vivos que viven dentro de la tierra.

Las macrogranjas están pensadas con el fin de producir alimentos y dinero en muy poco tiempo, sin embargo, el proceso utilizado es muy contaminante.

Erik, Liem, Dani y Mouhou 3ºD

INSTITUT ESTEVE TERRADAS I ILLA

www.esteveterradas.cat

Bonavista, 70 • 08940 Cornellà de Llobregat

Tel. 93 377 11 00

www.esteveterrades.cat

e-mail: iesesteveterradas@xtec.cat

a prop de: Metro Linia 5 (Gavarra)

TECASANA