

LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA



Exposición oral ciclo superior

QUE ES LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA

La pirámide alimenticia o pirámide nutricional es una referencia gráfica de los alimentos que debemos comer diariamente y las cantidades de cada uno de ellos que hay que tomar.

A todas nos suena la pirámide alimenticia, la que nos dice la importancia que la verdura, la carne o la pasta deben tener en nuestra alimentación. Aunque no nos demos siempre cuenta, muchas la tenemos presente cuando decidimos qué comer.

ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

Es importante dedicar, al menos, una hora al día a realizar algún deporte.

Puedes ir en bicicleta o patinete al colegio o practicar tu deporte favorito.

O aprovechar el tiempo libre para hacer deporte mejorará tu salud y, sin darte cuenta tu ánimo será más positivo.

EQUILIBRIO EMOCIONAL

1. Es necesario que cuides tu cuerpo para que tu mente también esté sana.
2. Tomarte unos minutos al día para reflexionar pueden ser bueno para ayudarte a minimizar los problemas que pueden sugerir en tu vida.
3. Vivir en una gran ciudad puede causar estrés y puede provocar fatiga emocional.
4. Realizar ejercicios que trabajan en la respiración.
5. Encuentra una vía de escape creativa y practícala.

BALANCE ENERGÉTICO

Todo lo que comemos nos da energía.

Por eso es importante que si vamos a practicar algún deporte comamos cosas que nos den mucha energía: pasta, fruta, etc.

Por eso no podemos cenar mucho (por ejemplo 3 platos de pasta) si poco después vamos a ir a dormir porque nuestro cuerpo no gasta esa energía y no dormimos bien.

TÉCNICAS CULINARIAS SALUDABLES

Es más saludable cocinar:

1. A la plancha
2. Hervido o al vapor
3. Salteado
4. Horneado

y utilizar los utensilios apropiados.



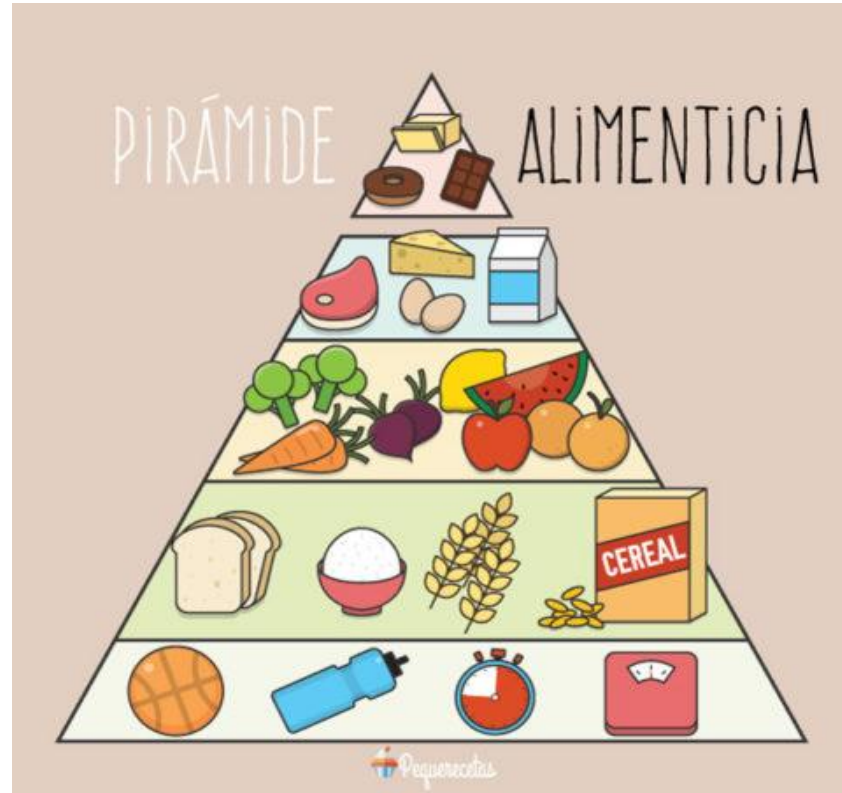
CONSUMO DE AGUA DIARIO

El agua es muy importante para una vida sana y es importante beber entre 2l y 2l y medio cada día.

-Una persona en podría vivir hasta 8 semanas pero podríamos morir en cuestión de horas sin beber a altas temperaturas



LA PIRÁMIDE: DIBUJO



CONSUMO DIARIO

Fruta: sandía, manzana, naranja, tomate...

Verdura: acelgas, zanahoria, patata...

Cereales: arroz, pasta



CONSUMO FRECUENTE

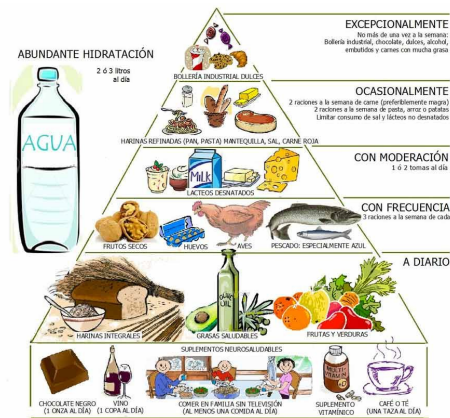
Los lácteos: leche y sus derivados contienen proteínas de muy alto valor.

Los huevos: se pueden tomar hasta 4 huevos semanales.

La carne roja (ternera, cerdo): una o dos veces al mes.

Legumbres: se deberían tomar legumbres 4 o 5 veces por semana.

Pescado: 3 veces por semana.



CONSUMO OCASIONAL

Lo que menos debemos comer son las carnes rojas: el jamón salado, ternera...

También hay los dulces y grasas: chicles, helados, chuches...



RECORDAD...

1. Verdura y fruta. Basa tus comidas en los vegetales (verduras, frutas, grano entero y legumbres). Cuando no están procesados, son los alimentos que aportan más beneficios a tu cuerpo.
2. Reduce la carne. No elimines los productos de origen animal pero reduce su consumo. Recuerda que también tienes fuentes vegetales de proteína como las legumbres o el tofu.
3. Bebe agua. Elige siempre el agua como bebida pero si quieres un poco de variedad, especialmente en tus desayunos, opta por los té, las infusiones o un poco de café. Pero siempre sin azúcar.
4. Variedad en la cocina. No te enquistes en comer cada día lo mismo. La monotonía mata la voluntad de comer bien. Varía tus recetas, por ejemplo, comiendo cada día una verdura de temporada. Pásate por nuestra sección de recetas para inspirarte.

5. Elige la opción sana. A la hora de elegir, sustituye la opción menos sana por una que sea mejor para tu cuerpo. El pan de grano entero en lugar del pan blanco sería una opción.

6. Establece una rutina. Intenta comer siempre que sea posible a las mismas horas y acompañada, ayuda a mantener una regularidad y a pensar más en lo que comemos. Si tienes niños, ayuda también a sentar ejemplo.

7. Come sin distracciones. Come sentada en la mesa, tranquila y disfruta de lo que comes. Cierra la tele y aparta el móvil para conectar bien con lo que estás haciendo. Te ayudará a aprender el lenguaje de tu estómago, a saber si estás llena de verdad o no.

8. Adapta tu entorno. Llena tu casa y el trabajo de pequeñas ayudas. Por ejemplo, deja fruta visible en la cocina. En el trabajo, lleva una botella de agua siempre contigo y guarda una bolsa de frutos secos para evitar que las visitas a la máquina expendedora se desmadren.

9. Pequeños objetivos. No intentes cambiar tus hábitos radicalmente de la noche a la mañana. Márcate pequeños objetivos iniciales como reducir las raciones de carne roja a la semana o comer una pieza de fruta al día. ¿Por dónde empezar? Prepara un menú semanal y ve a comprar con lista.



¡MUCHAS GRACIAS
POR VUESTRA
ATENCIÓN!