TALLER SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE (1ª PARTE)

¿Qué tenemos que hacer?

- **Consiste en anotar cada día los alimentos consumidos en cada una de las comidas que hagamos**

¿Cómo lo tenemos que hacer?

- **Lo vamos a hacer anotando cuantas raciones de un grupo de alimentos consumimos en cada comida**

¿Cuáles son los grupos de alimentos?

- 1.- Cereales, pastas, patatas, azúcar y dulces
- 2.- Aceites y grasas
- 3.- Lácteos y derivados
- 4.- Carnes magras, pescados, mariscos y huevos
- 5.- Verduras y hortalizas
- 6.- Frutas
- 7.- Legumbres y frutos secos

La nueva Rueda de los Alimentos

SEDCA© 2005

Grupo 1.- Cereales, pastas, patatas, azúcar y dulces

(Hidratos de Carbono de absorción lenta, fibra, vitaminas)

- 1- Cereales (arroz)
- 2 – Patatas
- 3 – Pasta

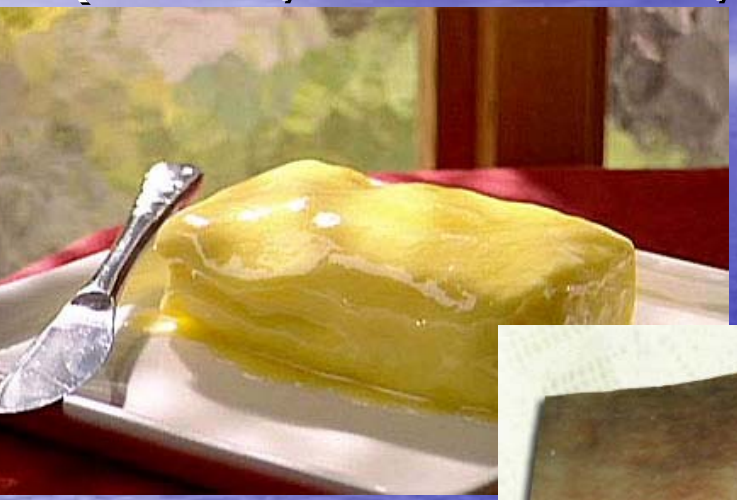
Energéticos

Grupo 1.-Azúcar, dulces, Cereales, pastas, patatas (Hidratos de Carbono de absorción rápida, fibra, vitaminas)

- 1- Azúcar:
- 2 – Bollería:
- 3 – Galletas
- 4 – Miel

Grupo 2.- Aceites y Grasas:

(Grasa, Vitaminas A, E, D)



Plástico

Grupo 3.- Carnes magras, pescados , mariscos y huevos

(Proteínas 21%, grasa1,5%, minerales 1%, agua 76%)

Grupo 4.- Lácteos y derivados:

(Proteínas, grasa, minerales ca., fermentos lácteos, agua 87%)

- Leche
- Yogur
- Queso

Grupo 5.- Frutas

(H. de C., vitaminas, minerales, fibra y agua)

Grupo 6.- Verduras y hortalizas

(Proteínas 1-5%, Grasa <1%,Agua 85%,Vitaminas, minerales, fibra,)

Plásticos Energéticos

Grupo 7.- Legumbres

(proteínas18-24%, H.C. 60%, Grasas 1%,)

Energéticos Plásticos

Grupo 7: Frutos secos:

(Proteínas, Grasa, minerales, vitaminas. Estructura, energía)

¿Qué anotamos como una ración?

Ejemplos:

- 1 vaso de leche
- Un plato de comida no muy lleno
- Una pieza de fruta mediana
- 2 lonchas de queso
- 1 puñado de almendras o avellanas
- Un filete no muy grande
- 1 ó 2 yogures
- 1 cucharada de aceite o mantequilla
- ¼ de una barra de pan

Raciones de platos compuestos

Ejemplos:

- Paella con tajadas (plato único) = 1 ración de cereales (grupo1) y 1 de proteínas (grupo 6)
- Cocido completo (Plato único)= 1 ración de legumbres, 1/2 ración de verdura, 1 ración de proteínas
- Patatas con carne (Plato único)= 1 ración de patatas (grupo1) y 1 ración de proteínas (grupo 6)
- Un huevo frito con patatas fritas= 1 ración de patatas (grupo1) y 1 ración de proteínas
- Bocadillo grande de algún embutido, ½ barra de pan= 2 raciones de pan (grupo1) y 1 ración de proteínas (grupo 6)
- Bocadillo pequeño de queso ¼ barra de pan = 1 ración de pan (grupo 1) y 1 ración de queso (grupo4)

¿Dónde lo anotamos?

- En el impreso que te facilita el profesor:

¿Como lo anotamos?

- Ejemplo: Si comes un bocadillo de media barra de pan con chorizo
  - Opción 1:
    - Anotas el nombre del alimento y las raciones que comes (*"bocadillo grande de chorizo, 1 "*)
  - Opción 2:
    - Anotas el grupo de alimento al que pertenece y las raciones que comes (*"grupo 1, 2raciones y grupo 6, 1 ración"*)