

Escuela: Educación Especial y Formación Laboral Alfredo Fortabat

Docente: Andrea V. Gómez

Taller: Cocina 1

Turno: Tarde

Área Curricular: Educación Tecnológica

Título de la Propuesta: ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

“Para una dieta balanceada se requiere el consumo de alimentos saludables”.

Actividades - Día Lunes

1- Observamos la Pirámide nutricional



2- Observamos el Óvalo Nutricional, una nueva forma de entender el consumo saludable de alimentos



3 – Leemos con Atención

Seguro han oído hablar de la famosa **pirámide alimentaria**, un gráfico que tiene como objetivo indicar de forma simple cuáles son los alimentos más necesarios para lograr una dieta equilibrada, y en qué cantidades deben consumirse.

Sin embargo, en el año 2000, Argentina dejó de lado el diseño de la pirámide para adoptar un nuevo gráfico: el óvalo. Esta tarea fue realizada por la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas, ya que la pirámide proponía un plan de nutrición que no se adaptaba a las recomendaciones dietéticas de nuestro país. Algunos profesionales consideraban que la pirámide era “confusa” porque buscaba transmitir muchos datos a la vez.

Lorena Lozano Cuesta, especialista en Nutrición Comunitaria del Programa de Prevención del Infarto en Argentina (PROPIA) dependiente de la Universidad Nacional de La Plata, considera que “la pirámide era difícil de entender y transmitía con su idea lineal una idea rígida de la alimentación”.

Así es que el ovalo nutricional sugiere una variedad de alimentos que nos resultan cotidianos, se adecuan a nuestra cultura y costumbres, y ofrece los nutrientes necesarios para una alimentación completa y saludable. Además, contempla un factor muy importante que la pirámide había olvidado: el agua.

4 – Busque información y responda:

- ¿Qué es una pirámide nutricional?

- ¿Porque se adopta como grafico el Óvalo Nutricional?

Actividades – Día Martes

Los nutrientes

Se trata de sustancias químicas que se encuentran en los alimentos. Al consumirlos permiten el desarrollo, mantenimiento y funcionamiento de nuestro cuerpo.

Los nutrientes se dividen en:



1 – Identifique que tipo de nutriente se encuentra en los alimentos que consumimos cada día mencione.

2 – Realice una lista de alimentos saludables.

3 – ¿Qué alimentos debemos limitar el consumo?

Actividades – Día Miércoles

1 –Piense y escriba una receta simple que contenga alimentos nutritivos.

2 –En las guías anteriores estudiamos distintas formas de cocción. ¿Cuál sería la técnica de cocción más recomendada para preservar los nutrientes de los alimentos?

3- El agua es muy importante para nuestro organismo. ¿Sabe que cantidad se debe tomar por día para el buen funcionamiento del mismo?

Actividades – Día Lunes

1 -Los Nutricionistas recomiendan 3 comidas diarias, menciónelas y ¿cuál de ellas sería la más importante?

2- Seleccione alimentos que debería incluir un desayuno completo y nutritivo. Escríbalo.

3- Elabore un menú de un día completo seleccionando alimentos saludables.

4 – Las Colaciones en una dieta pueden ser a media mañana o a media tarde. ¿Qué alimentos incluyen?

Seleccione marcando con una cruz los más saludables:

Zumos de frutas

Gelatinas

Galletitas

Chocolates

Cereales

Frutas en compota

Yogures

Flan

Licuada

Nuez, almendras

Actividades – Día Martes

Para el beneficio de nuestra salud cuando se habla de alimentación saludable también se incluye un factor fundamental que es el ejercicio físico, una práctica diaria o día por medio sería ideal para nuestro organismo.

1- Teniendo en cuenta todo lo expuesto escriba como sería la forma de cuidar nuestro cuerpo.

2 – ¿Todas las personas debemos consumir los mismos alimentos?

3 - Realice una lista de alimentos que se deben evitar.

Actividades – Día Miércoles

1 – Investigue sobre alimentación vegetariana, vegana y dieta para personas que no consumen harinas.

2 - Tome nota de todo lo que considere importante saber y tener en cuenta respecto del punto anterior.

3 – Los siguientes alimentos, ¿qué propiedades o nutrientes tienen?

Carnes Rojas.....

Verduras.....

Fideos.....

Lentejas.....

Frutas.....

Almentras, nueces (frutos secos)

Directora: Giovanna Marino