



Trabajo individual:

¿Cómo es la alimentación saludable?

¿Qué es el *fast food* y qué elementos lo definen?

¿Cómo es la alimentación saludable?

En innumerables ocasiones habréis oído hablar sobre las bondades de la dieta mediterránea, un estilo de vida y de alimentación propio de los países de la cuenca mediterránea que se remonta a antiguas civilizaciones, y que se fundamentan en diversos factores. Los alimentos que la caracterizan y su temporalidad, la socialización en la cocina y en la mesa, la preservación del medio ambiente o mantener un estilo de vida activo, son algunos de ellos.

En el estilo de vida actual, sobre todo en las ciudades, somos más sedentarios que en generaciones anteriores. Y nuestra manera de seleccionar los alimentos y de cocinarlos también ha cambiado, distanciándose de la dieta mediterránea y acercándose a un estilo de alimentación más occidental.

Que una dieta sea o no saludable depende de diferentes factores, como por ejemplo la adecuada elección de los alimentos que resuelva las necesidades energéticas reales de cada persona, o la proporción y frecuencia en la que se consume cada grupo de alimentos.

Entonces, ¿qué deberíamos tener en cuenta a la hora de elegir qué comemos?

Para que nuestro organismo funcione correctamente necesita cubrir las necesidades nutricionales con diversidad de alimentos, organizados en grupos. Y cada uno de ellos en una determinada proporción. De algunos necesita en mayor proporción respecto a otros. Incluso algunos, los necesita muy poco o en ninguna proporción.

La frecuencia de consumo ordena el número de veces que necesitamos consumir alimentos de un determinado grupo. Y la Pirámide de Alimentación es el instrumento que utilizamos para representarlo, adaptándolo a las necesidades de cada individuo: su edad, estilo de vida y sexo.

De esta manera, a diario y en la proporción adecuada a las necesidades de cada individuo, deben estar presentes los siguientes grupos de alimentos:

- ✓ Cereales, frutas y verduras: Constituyen la base de la alimentación, y deberían estar presentes en las comidas principales. Los cereales cuanto menos refinados mejor; y las verduras, al menos una al día.
- ✓ Productos lácteos: Dos raciones al día ayudan a fortalecer los huesos, y para evitar un exceso de grasas saturadas, es preferible optar por los bajos en grasas.
- ✓ El aceite de oliva, situado en el centro de la pirámide por su aportación nutricional, debería ser la principal fuente de grasa de nuestro organismo. Las semillas y frutos secos también son fuente de grasas saludables, fibra, proteínas vegetales y vitaminas.
- ✓ Y reducir el consumo de sal, incorporando especias y hierbas permite seguir disfrutar de los platos con nuevos sabores y aromas.

Dentro del consumo semanal, el pescado, la carne magra y los huevos son las principales fuentes de proteína de origen animal, que se aconseja servir acompañadas de verduras o cereales. Las legumbres, acompañadas de cereales para que sean fuente de proteína para el organismo, deberían consumirse de 2 a 3 veces a la semana. Y el consumo de carne roja y el de carne procesada debería reducirse a una o dos veces a la semana.

El fast food

¿Cómo elegir la opción más saludable?

Nombre _____

Y el azúcar, caramelos, bollería, refrescos, helados o snacks, deberían tomarse solo de vez en cuando, reduciendo la cantidad y frecuencia de consumo, puesto que son ricos en azúcares simples y grasas poco saludables.

Todo ello combinado con la práctica de actividad física moderada, caminar, subir escaleras, realizar las tareas del hogar, hacer actividades al aire libre en compañía, junto a descansar adecuadamente y el agua como principal fuente de hidratación, es practicar la dieta mediterránea, uno de los estilos de vida más saludables.



Busca el significado de estas palabras. Si tienen más de un significado, indica el que tiene sentido en con el texto anterior:

Nutriente: _____

Variado: _____

Proporcionado: _____

El fast food

¿Cómo elegir la opción más saludable?

Nombre _____

Frecuencia: _____

Frugalidad: _____

Temporada: _____

Sedentarismo: _____

El fast food

¿Cómo elegir la opción más saludable?

Nombre _____



Teniendo en cuenta las orientaciones que se indican en la siguiente imagen de la Pirámide de alimentación y lo que has leído en el texto “¿Cómo es la alimentación saludable?”, sitúa los alimentos que se indican a continuación, anotando su número en la bandeja o piso que corresponda:

- | | | |
|--------------------|-----------------------|-------------------|
| 1- Arroz | 11- Naranja | 21 - Pimienta |
| 2- Aceite de oliva | 12- Pipas de calabaza | 22- Naranja |
| 3- Nueces | 13- Cebolla | 23- Pollo |
| 4- Albahaca | 14- Patatas fritas | 24- Entrecot buey |
| 5- Sandía | 15- Huevos | 25- Lentejas |
| 6- Leche | 16- Yogur | 26- Refresco |
| 7- Pan integral | 17- Helado | 27- Garbanzos |
| 8- Sardina | 18- Macarrones | 28- Lechuga |
| 9- Salchichas | 19- Tomate | 29- Galletas |
| 10- Queso | 20- Sal | 30- Agua |

Consumo Ocasional

- Snacks salados, refrescos, bollería industrial y golosinas para días especiales

Consumo Semanal

- Pescado, marisco y carne blanca 2 veces, acompañado de verduras o cereales.
- Pescado azul, al menos 1 vez
- Carne roja y dulces caseros, máximo 2 veces
- Huevo de 2 a 4 veces
- Carnes procesadas y salsas industriales, como mucho 1 vez

Consumo Diario

- Frutas, verduras y cereales integrales en las comidas principales
- Hierbas, especias, aceite de oliva y semillas para aderezar las comidas
- Un puñado de frutos secos y legumbres, para recuperar buenas costumbres
- Dos raciones de leche o derivados lácteos bajos en grasa.

Actividad física todos los días y agua como principal fuente de hidratación. Prioriza los alimentos locales y de temporada, respetuosos con el medio ambiente. Descansa adecuadamente y comparte tu felicidad con amigos y familia.

©Consum 2016. Todos los derechos reservados teamconsum.es



Dejando de lado los ingredientes que contienen los productos que se sirven en los establecimientos de *fast food*, en algunos aspectos el *fast food* es totalmente opuesto a la dieta mediterránea. Te mostramos algunos ejemplos:

- En los establecimientos de *fast food* se sirven muchos pedidos en poco tiempo, pues requieren muy poca elaboración y se preparan rápidamente.
- El tipo de productos que ofrece un establecimiento de *fast food* es casi siempre el mismo, sin variar cada semana o cada mes.
- La mayoría de los productos de *fast food* permiten comer de pie o incluso mientras caminas.
- Los productos de *fast food* se pueden comprar en un puesto ambulante o pedir en un mostrador.
- El *fast food* se sirve en recipientes o envoltorios no reutilizables que el mismo consumidor tira a la papelera.

Para hablar de dieta mediterránea, el mensaje que transmite cada una de las frases anteriores debería ser totalmente opuesto. ¿Te animas a hacerlo? En alguna frase con cambiar varias palabras es suficiente, pero en otras... ¡Tendrás que ser más creativo!

Trabajo en equipo:

Renovamos platos de *fast food*.

Ponedlos en común y extraed conclusiones sobre el espacio que ocupa cada alimento en la dieta saludable.

1

La diversidad de opciones que tenemos hoy para escoger qué comer y dónde comer, requiere que reflexionemos antes de decidirnos, pues los nutrientes que nos aportan, la forma de prepararlos los alimentos y la manera de consumirlos, no es igual en todos los casos.

Por equipos haced una búsqueda por internet de establecimientos que ofrecen *fast food* en vuestra ciudad y escoged uno de sus productos.

¿Creéis que es posible renovar este producto para que sea más saludable? Para conseguirlo vamos a sustituir ingredientes, introducir de nuevos y dar un valor añadido al plato utilizando la técnica [SCAMPER](#). ¡Mucha suerte!

Información sobre el *fast food* escogido y sus ingredientes:

Nombre del plato o producto: _____

Ingredientes que contiene: _____

¿Se sirve en un puesto ambulante o en un mostrador? _____

¿El establecimiento cambia todas las semanas los platos o productos que ofrece? _____

¿Se podría comer mientras caminas o de pie? _____

¿Su recipiente o envoltorio es reutilizable? _____

El fast food

¿Cómo elegir la opción más saludable?

Nombre _____

Cómo será vuestro *fast food* una vez renovado:

¿Cómo lo llamaréis?: _____

Concepto	Preguntas del plato	Ideas para renovar el plato Fast Food
S ustituir	¿Qué ingredientes podemos quitar sin que se pierda la esencia del plato?	
C ombinar	¿Qué ingredientes nuevos podemos introducir y combinar en nuestro nuevo plato?	
A daptar	¿En qué recipiente o envoltorio se sirve?	
M agnificar	¿Qué le da valor añadido a vuestro plato?	
P ut on other USES (Cuantas versiones ofrezcas)	¿Qué otras versiones ofreceréis de vuestro plato para responder a las necesidades de todos los clientes?	
E liminar	¿Qué tenéis muy claro que no tendrá vuestro plato?.	
R everse (es al revés de...)	¿Qué elementos contiene vuestro plato que pensáis son totalmente opuestos al "típico" <i>fast-food</i> ?	



Cada equipo expone al resto de la clase sus platos renovados.

Para llegar a una conclusión entre todos, sobre la importancia de analizar bien qué y dónde comer antes de decidirse, teniendo en cuenta todas las opciones disponibles, responded entre todos a las siguientes preguntas:

- Los alimentos “Sustituidos” y los alimentos a “Combinar”, en la mayoría de los platos renovados, ¿Qué espacio ocupan en la Pirámide de Alimentación saludable?
- En la mayoría de los platos renovados, ¿los recipientes o envoltorios que proponéis son más sostenibles?
- Sobre lo que eliminaríais en los platos renovados, ¿qué ideas son las más repetidas?