

TALLER DE COCINA E ALIMENTACIÓN



¿Que é a alimentación e como hai que alimentarse?

- Todos necesitamos alimentarnos, **sin comer non podemos vivir.**
- Para alimentarnos ben temos que **comer de todo**, pero **non en grandes cantidades.**
- Temos que **comer de todos os tipos de alimentos:**
 - Carnes, pescados e lácteos.
 - Verduras e hortalizas
 - Cereais
 - Froitas

UNHA DIETA SANA

- Comer de todo, sobre todo pescado, froitas e verduras. Non podemos comer moita cantidade.



UNHA DIETA SANA

- Hai que facer 4 ou 5 comidas diarias (dúas delas mellor que sexan froitas). E bo comer sempre ás mesmas horas.

ALMOORZO	MEIDA MAÑAN	COMIDA	MERENDA	CEA
 A salsa cociñada e unhas verduras!				



UNHA DIETA SANA

- E mellor comer uns **tipos de carne** que outros, porque son **máis sanos**.



UNHA DIETA SANA

- **Non** se pode **abusar de**:



UNHA DIETA SANA

- É moi importante: beber auga, facer exercicio e manter a dentadura limpa.



¿Qué pasa se nos alimentamos mal?

- Estaremos **débiles e cansados**.
- Teremos máis **enfermidades** e tardaremos máis en curarnos.
- A **medicación** non nos vai facer o mesmo efecto.
- Os **osos romperanos** con máis facilidade.
- Teremos **máis azúcar** no sangue e máis **colesterol**.
- Teremos **sobrepeso**.



Consellos para a preparación dos alimentos

- Hai que poñer os alimentos na pota cando a **auga** está **quente**, para que non perdan vitaminas.
- Non é bo usar o aceite varias veces. Mellor usar **aceite de oliva**.
- Os mellores tipos de cocción son: **fervidos**, á **prancha**, ó **vapor**, ó **forno**, hai que **evitar os fritos**.



Consellos para a manipulación dos alimentos

- É **moi importante a hixiene**: pelo recollido, mans e uñas limpas, roupa limpa....
- **Non** se pode **tusir nin estornudar** sobre os alimentos.
- Os paños de cociña, utensilios e a cociña teñen que **estar limpos**.
- **Non** se poden **reconxelar** os alimentos.
- Hai que **lavar** sempre as **froitas e as verduras**.



Consellos para a compra dos alimentos

- Hai que comprar os alimentos o máis frescos posible, mirando sempre a **data de caducidade**.
- Os alimentos que se conservan en frío débense comprar ó final.
- Os **ovos** teñen que estar sempre na **nevera**.



O semáforo dos alimentos

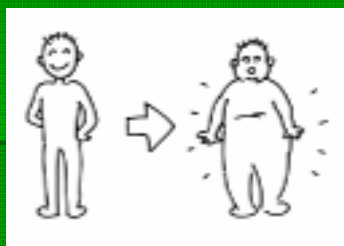
- Nalgúns supermercados os alimentos teñen como un **semáforo**, co que podemos saber que **alimentos** son bos e cales nos **fan dano**.



	BAIXO	ALTO	MÓDULO	BAIXO	ALTO	MÓDULO
BAIXO	50	4,75	5,25	1,50	4,45	4,45
ALTO	50	4,75	5,25	1,50	4,45	4,45
MÓDULO	4,8	3,8	1,6	4	1,8	1,8

¿Qué pasa se comemos moita cantidade de...?

- **MOITAS CALORÍAS:** engordaremos e teremos máis enfermidades.



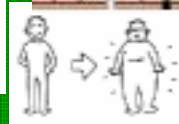
¿Qué pasa se comemos moita cantidade de...?

- **GRASAS:** engordamos, teremos enfermidades do corazón. Hai máis posibilidades de que teñamos **colesterol** ou outras enfermidades graves.



¿Qué pasa se comemos moita cantidade de...?

- **AZÚCAR:** engordamos, temos máis enfermidades do corazón, máis caries e enfermidades dos osos. Tamén teremos menos defensas, e polo tanto, enfermamos máis. Podemos ter enfermidades graves como a diabetes.



¿Qué pasa se comemos moita cantidade de...?

- **SAL:** súbenos a tensión arterial, dánanos o corazón, fai que reteñamos máis líquidos (celulite, engordamos, hínchanos as pernas,...)



A pirámide da alimentación saudable



¡E agora vamos a poñer
en práctica todo iso
que vimos!

