

# ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



*MATERIA OPTATIVA*

*3º ESO*

*2 HORAS/SEMANA*

*DEPARTAMENTO BIOLOGÍA-GEOLOGÍA*



# ¿POR QUÉ ESTUDIAR ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN?



*PORQUE VOY A:*

*CONOCER Y ENTENDER QUE LE GUSTA "COMER" A LAS CÉLULAS;*

*APRENDER A COCINAR DE FORMA SOSTENIBLE Y SALUDABLE;*

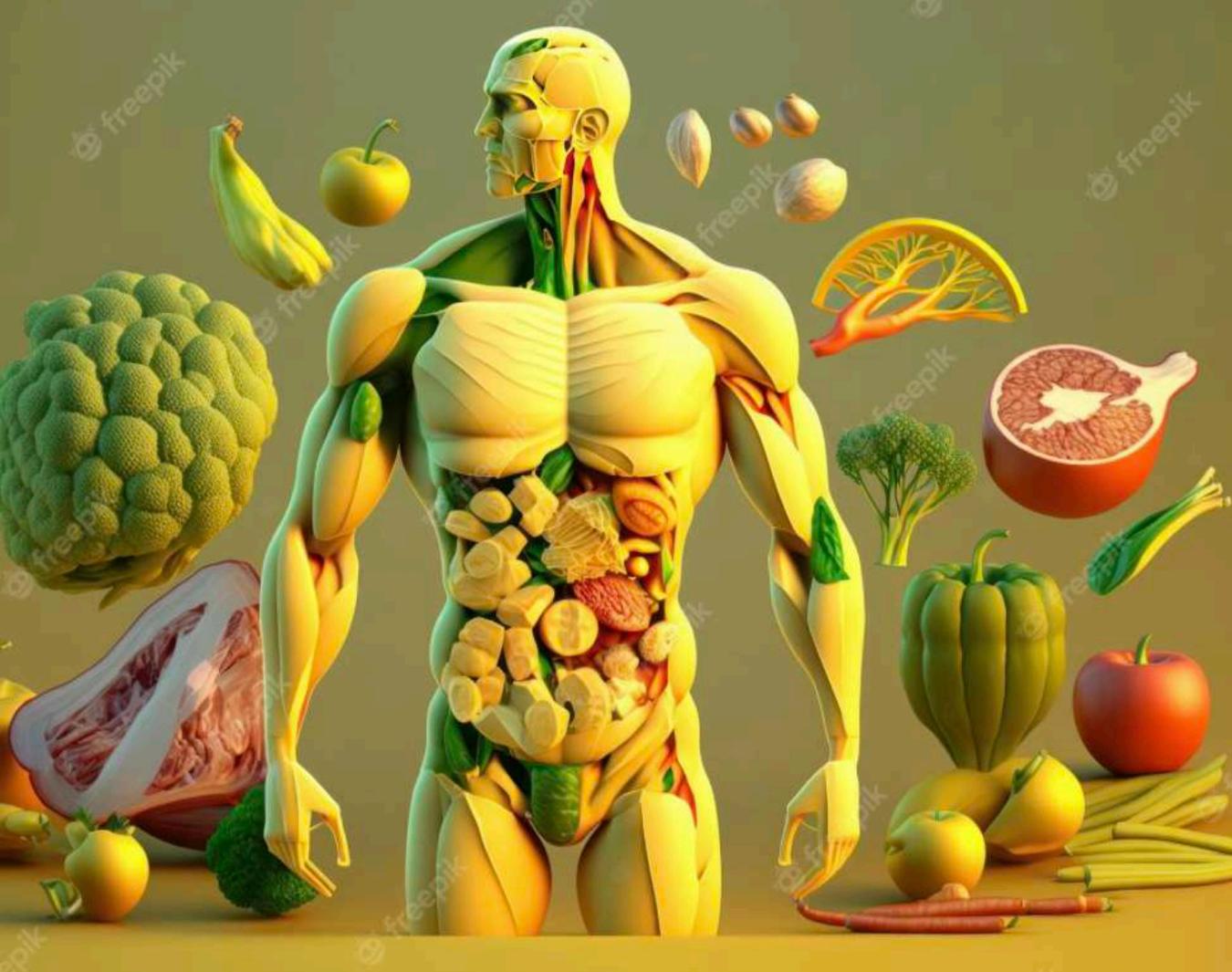
*APRENDER A CUIDAR LA SALUD DE TODOS,*

*PODER ENTENDER LA PUBLICIDAD DE LOS ALIMENTOS;*

*CONOCER LOS PRODUCTOS DE MI REGIÓN;*

*APRENDER A INVESTIGAR DESDE Y CON LOS ALIMENTOS;*

*APRENDER A APRENDER, PARA PODER ELEGIR.*

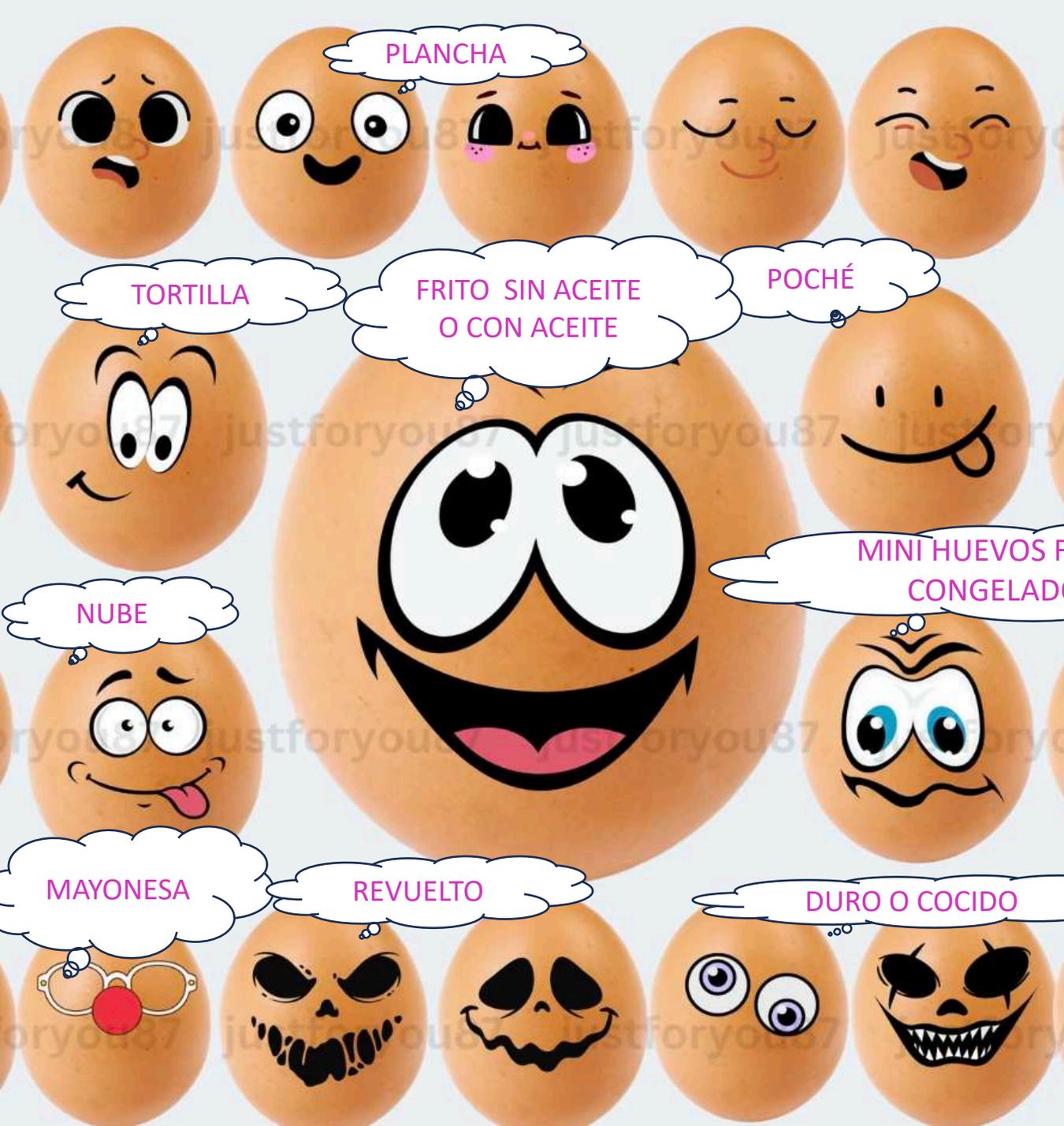


CONOCER Y ENTENDER QUE LE GUSTA

“COMER “ A LAS CÉLULAS



APRENDER A COCINAR DE FORMA SOSTENIBLE Y SALUDABLE



PLANCHA

TORTILLA

FRITO SIN ACEITE  
O CON ACEITE

POCHÉ

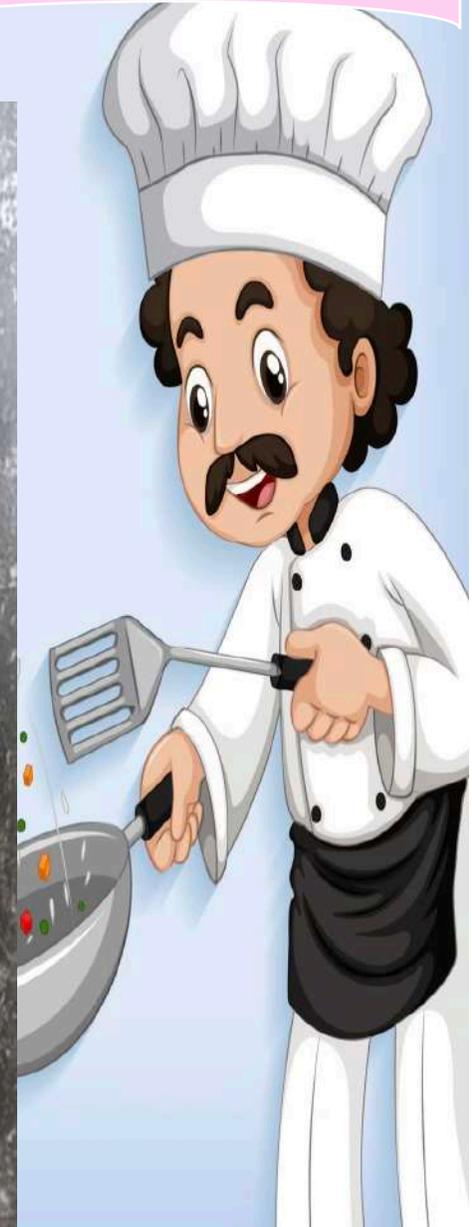
NUBE

MINI HUEVOS FRITOS  
CONGELADOS

MAYONESA

REVUELTO

DURO O COCIDO





ELABORACIÓN DE  
MANTEQUILLA  
CASERA



# CONOCER Y COCINAR

## POSTRES DE CANTABRIA



## ALIMENTOS DE PROXIMIDAD

### 4 Beneficios

1

Son más ricos y más beneficiosos para la salud



2

Son más sostenibles y reducen la huella de carbono



3

Reducen el desperdicio alimentario



4

Ayudan a promover la economía local



en estado **Crudo.**



**CUIDA EL MEDIO AMBIENTE**  
Si consumes **alimentos de temporada** reducirás las emisiones de CO<sub>2</sub>.



**EVITA EL DESPILFARRO**  
Adquiere únicamente la **cantidad de alimentos** que vayas a consumir.

PRODUCTOS SOSTENIBLES

AMAMOS NUESTRA TIERRA Y

NOS ENCANTA CUIDARLA

APRENDEMOS COCINA

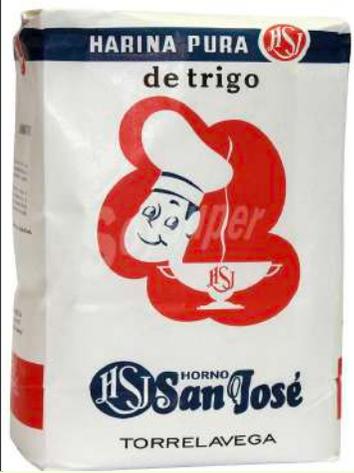
SOSTENIBLE...

POR ESO APROVECHAMOS AL

MÁXIMO LOS RECURSOS Y

UTILIZAMOS PRODUCTOS DE

PROXIMIDAD



# DISTRIBUCIÓN DE LOS ALIMENTOS



## ¿CUÁNTO TIEMPO AGUANTAN?

### EMBUTIDOS

**3-4 días**

Los embutidos en lonchas ya han sido manipulados por lo que su vida útil es mucho menor.

### POLLO

**1-2 días**

Limpio y vacío o troceado dura este tiempo en condiciones ideales.

### PESCADO

**1 día**

Con el pescado y el marisco hay que extremar la precaución.

### HUEVOS

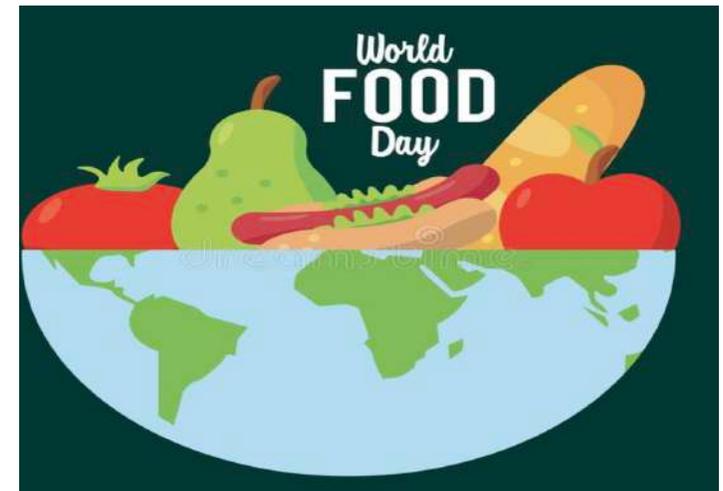
**4 semanas**

Cocidos, una semana.

### LECHE

**3-4 días**

Eso la de brick. Si es fresca es más percedera.



## TÉCNICAS DE CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

<b>MEDIANTE CALOR</b>		<b>MEDIANTE FRÍO</b>	
	Pasteurización Esterilización Uperización (U.H.T.)		Refrigeración Congelación Ultracongelación
<b>POR DESHIDRATACIÓN</b>		<b>MEDIANTE ADITIVOS</b>	
Secado Concentración Liofilización		De origen natural o industrial debidamente autorizados.	
		<b>POR IRRADIACIÓN</b>	
		Exposición de alimentos a radiaciones ionizantes.	

**SOSTENIBILIDAD**

## ALIMENTOS MÁS RICOS EN OMEGA-3

Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación

### Semillas de chía



1,85g/cucharada sopera

### Semillas de lino



2,30g/cucharada sopera

### Nueces



1,85g/puñadito de 5 nueces

## PESCADO AZUL

### Atún fresco (100g crudo)



1,75 g por 100 gramos

### Salmón (100g crudo)



2,50 g por 100 gramos

### Caballa (100g crudo)



2,64 g por 100 gramos

### Anchoas (100g crudo)



0,67 g por 6 anchoas aprox

### Sardinas (100g crudo)



1,50 g por 100 gramos

### Arenque (100g crudo)



1,72 g por 100 gramos

## La diferencia entre azúcares naturales y azúcares añadidos

### No todos los azúcares son iguales

conocer las diferencias es vital para hacer elecciones más saludables.

### Los azúcares naturales

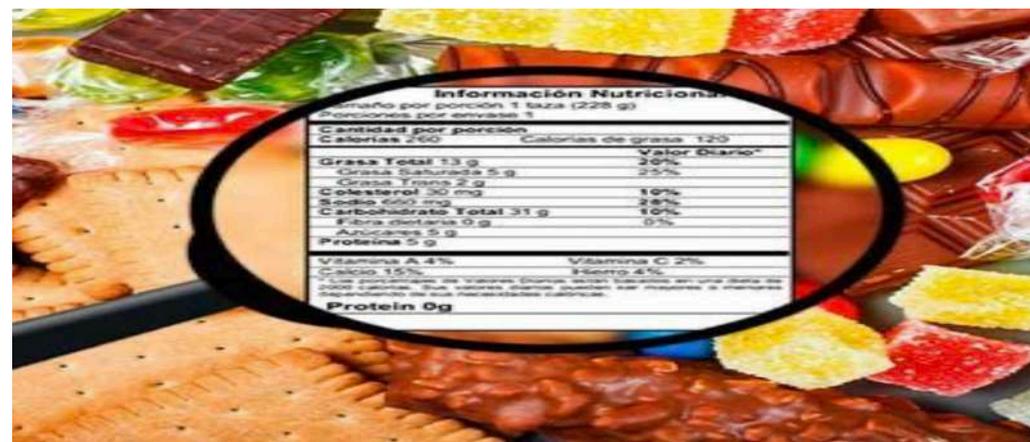
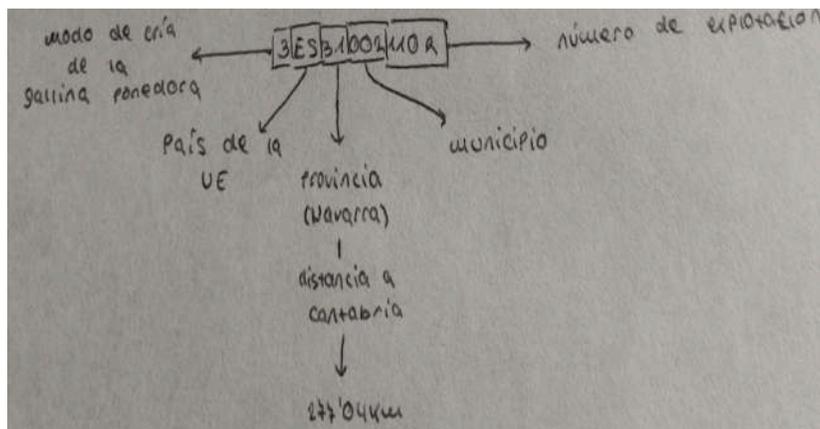
se encuentran principalmente en la leche y las frutas, aportan fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes.

### Los azúcares añadidos

principalmente los encuentras en productos ultraprocesados, al no contener otros nutrientes aportan únicamente calorías vacías a tu cuerpo.



Referencia: <http://alianzasalud.org.mx/2016/03/conoce-la-diferencia-entre-azuceres-naturales-y-azuceres-anadidos/>



PODER ENTENDER LA PUBLICIDAD DE LOS ALIMENTOS

APRENDEMOS A



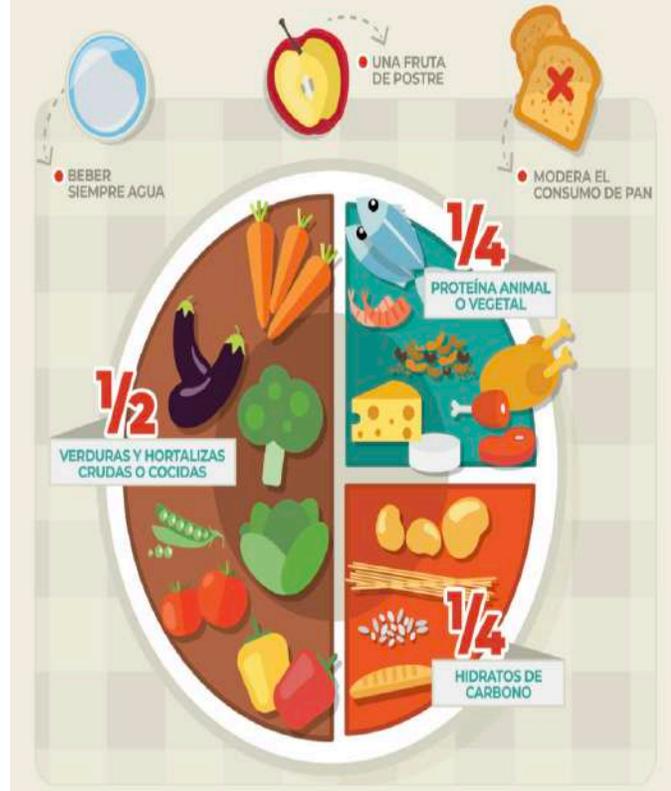
LO ESENCIAL, COMO LOS AA Y LOS ÁCIDOS GRASOS.

## Síntesis de los diferentes tipos de lípidos



# APRENDER A CUIDAR LA SALUD DE TODOS

## Diabetes... ¿qué alimentación seguir?



## ¿Qué causa sobrepeso y obesidad?



## Beneficios del calcio y vitamina d

### LA VITAMINA D



CONTRIBUYE AL MANTENIMIENTO DE LOS HUESOS NORMALES EN NIÑOS Y ADULTOS

CONTRIBUYE A LA FUNCIÓN NORMAL DEL SISTEMA INMUNE EN NIÑOS Y ADULTOS



CONTRIBUYE AL MANTENIMIENTO DE LA FUNCIÓN MUSCULAR NORMAL

CONTRIBUYE A LA ABSORCIÓN / UTILIZACIÓN NORMAL DE CALCIO Y FÓSFORO



AYUDA A REDUCIR EL RIESGO DE CAÍDAS ASOCIADAS CON LA INESTABILIDAD POSTURAL Y LA DEBILIDAD MUSCULAR

LA CAÍDA ES UN FACTOR DE RIESGO DE FRACTURAS ÓSEAS EN HOMBRES Y MUJERES DE 60 AÑOS O MÁS



# APRENDER A APRENDER

## PARA PODER ELEGIR

Infórmate en [saludcantabria.es](https://saludcantabria.es)

 @GobCantabria  @SaludCantabria

 @SaludCantabria



AÑO JUBILAR  
LEBANIEGO  
2023-2024  
CANTABRIA

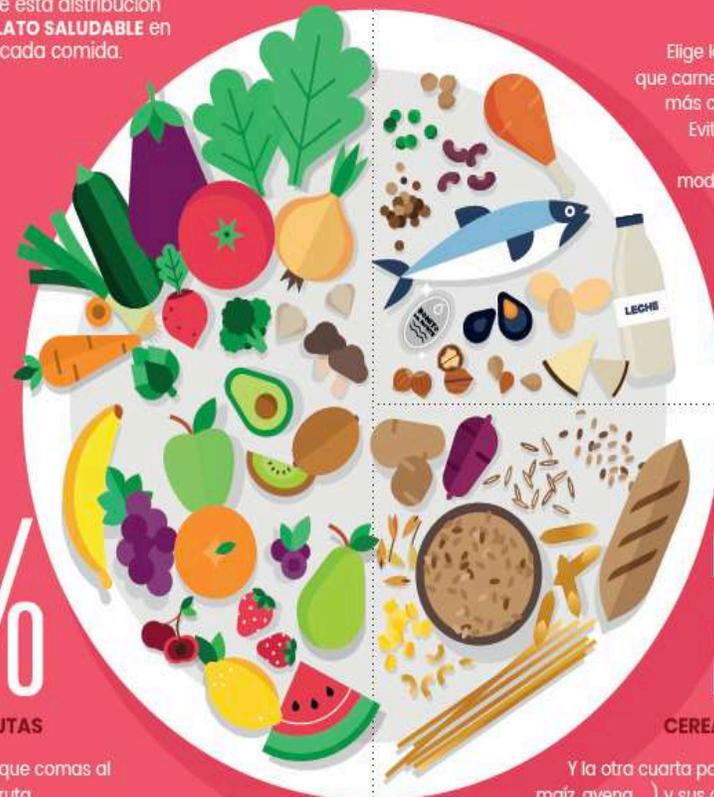
**40** años de autonomía  
cantabria

ES MUY FÁCIL

# 3 PASOS

1

Sigue esta distribución del **PLATO SALUDABLE** en cada comida.



# 50%

VERDURAS Y FRUTAS

Que la mitad de lo que comas al día, sea verdura y fruta.

Colorea tu plato, cuanto más color, mayor variedad de nutrientes.

Toma alguna en crudo y aprovecha las de **TEMPORADA**.

# 25%

PROTEÍNAS (SALUDABLES)

Una cuarta parte de lo que comas al día, que sea una fuente saludable de proteína.

Elige legumbres, más pescado que carnes y dentro de las carnes, más carnes blancas que rojas.

Evita los productos cárnicos procesados. Huevos con moderación, leche, derivados lácteos y frutos secos.

# 25%

CEREALES (CARBOHIDRATOS)

Y la otra cuarta parte, cereales (arroz, trigo, maíz, avena, ...) y sus derivados (pan, pasta, ...) fundamentalmente **INTEGRALES**, para que mantengan la fibra y nutrientes que se pierden en el refinado del cereal.

Las patatas/boniato se incluyen en este grupo por su contenido en hidratos de carbono.

# LO MALO...AZÚCARES

**Anónimo 4me**

Tipos de azúcares

1) Azúcares añadidos:

Son los azúcares o siropes que se les añaden a las comidas comida y bebida mientras se procesan o preparan mientras frutas o leche no porque lo tienen. Luciano

**Anónimo 4me**

XLSX

tabla.de.azúcares

Nerea y Lola

	100g	100g	100g
Almidón	17	641	67
Glucosa	12	1	1
Fructosa	36	10	28
Sacarosa	12	17	12
Lactosa	0	1	1
Maltosa	12	168	16
Ala	18	11	1
Ala	17	18	11
Ala	18	19	11
Ala	11	102	10
Ala	14	1	1

**Anónimo 4me**

## DIEGO Y GABRIELA

Tipos de azúcares;

Los azúcares comunes incluyen:

- Glucosa - es el azúcar principal que se encuentra en su sangre. Esta proviene de los alimentos que usted consume y es su principal fuente de energía. Su sangre lleva la glucosa a todas las células de su cuerpo para ser

**Anónimo 4me**

## Tipos de azúcares



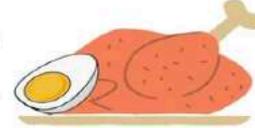
JUDITH Y CAMILA.

Hay más de 100 tipos. Los azúcares también llamados GLUCIDOS o HIDRATO DE CARBONO, están controlados por la ONS y

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## Proteínas

Las proteínas son nutrientes esenciales que se encuentran en alimentos como carnes, pescados, huevos, legumbres, frutos secos y lácteos. Estos nutrientes son importantes para la formación de músculos, la reparación de tejidos, la producción de enzimas y hormonas, y otros procesos importantes en el cuerpo humano. Es recomendable consumir una cantidad adecuada de proteínas en la dieta diaria para mantener una buena salud.



## Verduras

Las verduras son una fuente importante de nutrientes esenciales para nuestro cuerpo, como vitaminas, minerales y fibra. Además, su consumo regular puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades. Por lo tanto, es importante incluir una variedad de verduras en nuestra dieta diaria para mantener una buena salud.



## Frutas

Las frutas son importantes porque son una excelente fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes que ayudan a mantener una buena salud. Además, son bajas en calorías y ricas en fibra, lo que las convierte en una opción saludable para mantener un peso adecuado y mejorar la digestión. También son una alternativa saludable a los alimentos procesados y dulces, y pueden ayudar a prevenir enfermedades.



## Limita los azúcares

Es cierto que el consumo excesivo de azúcar puede tener efectos negativos en la salud. Se recomienda limitar su consumo y optar por fuentes de azúcar natural, como frutas, en su lugar.



## Grasas buenas

Las grasas buenas son aquellas que pueden ser beneficiosas para la salud en moderación como las que se encuentran en aceites vegetales, nueces, semillas, pescado y aguacate. Estas grasas pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón y mejorar los niveles de colesterol.



## Consume menos pastas

Este consejo sugiere reducir la cantidad de pasta en tu dieta. Esto puede ayudarte a controlar tu ingesta de carbohidratos y reducir tu consumo de calorías. Sin embargo, es importante que las pastas pueden ser una parte saludable de una dieta equilibrada en cantidades adecuadas.



*Canción: LOS AZUCARES MALOS*

*Voy a salir, no ha ingerir, alimentos malos para mi*

*No voy a tomar, ni abusar*

*Del azúcar q me puedan dar*

*Hay varios tipos pero solo alguno debes tomar, para tu salud mejorar*

*Varios tipos hay en total, pero nunca debes abusar de*

*Los azucares malos nonono*

*No los tomes, malos nonono*

*Yo no quiero estar malo nonono*

*Todos son malos nonono*

*Los añadidos, extrinsecos y libres son*

*Mas nombres hay para estos y*

*Ya no quiero azucar quiero estar sana sin*

*Los azucares malos nonono*

*No los tomes, malos nonono*

*Yo no quiero estar malo nonono*

*Todos son malos nonono*

*Pa malo los añadidos*

*Pa malo los libres*

*Pa malo los extrinsecos ooohh*

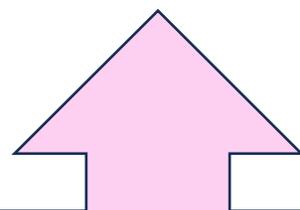
TRABAJAMOS Y APRENDEMOS CON LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

PADLET, CANVAS, VÍDEOS..NEARPOD



*APRENDER A INVESTIGAR DESDE Y CON LOS  
ALIMENTOS*





**EVALUACIÓN  
ES CONTINUA, FORMATIVA E INTEGRADORA  
POR LO QUE SE CALIFICARÁN LOS PRODUCTOS DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL LABORATORIO O AULA  
DURANTE LAS HORAS DE CLASE.**