

Alimentación saludable

MatePRENSA y cocina
(Actividad investigación)

ARTÍCULO: “El Truco de la dieta sana empieza por el carrito”

UNA COMPRA EQUILIBRADA, CLAVE PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

El truco de la dieta sana empieza en el carrito

M. GESTO LAGÜELA
marta.gesto@quediario.com

El secreto de la alimentación saludable empieza cuando planificamos la compra. Si compramos de forma equilibrada y nos apuntamos a los productos frescos de temporada, comeremos bien. El Observatorio Idea Sana Eroski presentó ayer un estudio que señala que son pocos los que salen de casa con ‘lista de la compra’. Y así es más fácil caer en la tentación.

ASÍ DEBES RELLENAR TU CARRO DE LA COMPRA

Piensa en grande
La mayor parte de la cesta, para verduras, frutas y cereales.

Piensa en pequeño
En esta parte del carrito coloca lácteos y carne.

Piensa con cuidado
En la parte inferior, alimentos con grasas y altos en azúcar.

FUENTE: Idea Sana de Eroski. INFOGRAFÍA: Qué!

PLANIFICA TU COMPRA

NO SALGAS SIN LA LISTA DE LA COMPRA
De eso depende, en gran medida, que no te dejes seducir por productos que no necesitas. El 40% de los españoles hace la lista, y un 21% reconoce que no la hace nunca.

PRESTA ATENCIÓN A LAS ETIQUETAS
Porque en ella está toda la información que necesitas para saber si un alimento es sano. Aún así, el 17% dice que no revisa casi nunca los productos antes de comprarlos.

COMPRA SÓLO LO QUE NECESITAS
Recuerda que los productos frescos se pueden congelar. Así evitarás tirar la comida, algo que el 38% reconoce que hace, en mayor o menor medida.

APRENDE A COMPRAR ‘FRESCOS’ QUE TE SIENTAN BIEN

LÁCTEOS Elígelos bajos en grasa
Quesos, yogures... los lácteos son productos frescos, y es mejor elegirlos bajos en grasa, tanto desnatados como semidesnatados.

AVES evita las piezas con huesos dislocados
Un ave de buena calidad tiene mucha carne, con una capa de grasa bien desarrollada y sin huesos rotos o dislocados.

PESCADO con ojos brillantes
Y branquias coloreadas del rosado al rojo intenso, húmedas y brillantes.

HORTALIZAS tiernas y con buen color
Búscalas sin golpes o indicios de que empiezan a deteriorarse.

CARNE Si es magra, mejor que mejor
Pide cortes de carne magra en la carnicería, ya que son los que tienen menos grasa.

FRUTA Mejor si es de temporada
Porque su calidad y su precio será mejor. Verifica que tiene buen color y que está libre de señales de deterioro.

HUEVOS con cáscara limpia e intacta
sin grietas, roturas ni manchas.

1. Formar grupo de 4 ó 6 personas. Leer artículo: Coméntalo con tus compañeros. ¿qué conclusiones sacas?
2. Buscar en periódicos ó revistas recetas de cocina (no valen libros de cocina), donde los ingredientes estén calculados para 2 ó 4 personas y que se tengan en cuenta los consejos del artículo que acabas de leer.
3. Confeccionar un menú saludable (primer plato, segundo y postre), con las recetas encontradas, recórtalas y pégalas en una hoja ó cartulina.

4. Analiza los ingredientes que necesitas para elaborar el menú. Fíjate en como vienen expresadas las cantidades que aparecen (vaso, litros, gramos, kilogramos, fracciones....)
5. Imagínate que tienes 6 invitados a comer, como las recetas que has buscado son para 2 ó 4 personas, debes cambiar los datos de los ingredientes para poder hacer cada plato. Confecciona el menú nuevo con los ingredientes de cada uno de los platos, para ello ayúdate de la calculadora.
6. Por cierto ¿sabes que es una caloría? Investiga sobre ello. Averigua cuántas calorías necesitas con tu edad cada día y aproximadamente las que tiene el menú que has confeccionado.
7. ¿Sabes lo que es una dieta mediterránea? ¿El menú que has elegido sigue una dieta mediterránea? Justifica tu respuesta. Si la respuesta es no, cambiado para que sea saludable.
8. Elabora un documento de texto con los datos originales del menú y con los datos nuevos para intercambiarlos con tus compañeros. Manda el documento por e-mail a tu profesor.

Visita las páginas sobre trastornos alimenticios como la anorexia y la bulimia como:

<http://www.anaymia.com/>

<http://www.dmenor-mad.es/pdf/ANOREXIA.PDF>

<http://www.entornosocial.es/document/r38.html>

Haz un coloquio con tus compañeros sobre lo que has averiguado en las páginas Web anteriores