FUNDACIÓN EROSKI contigo

ESCOLA DE ALIMENTACIÓN

SESIÓN 5
A Dieta Mediterránea

GUÍA DO DOCENTE

Enerxía para medrar

Ficha técnica

RESUMO SESIÓN

- Información sobre a Dieta Mediterránea.
- Información sobre outras dietas do mundo.
- Preguntas de comprensión ao grupo sobre a Dieta Mediterránea.
- Actividade: localizar os países no mapamundi fotocopiable.

CONTIDOS

A Dieta Mediterránea.
Outras dietas do mundo: Dieta Latinoamericana, Dieta Anglosaxoa e Dieta Oriental.

OBXECTIVO ESPECÍFICO

- Coñecer e comprender a Dieta Mediterránea.
- Valorar outras dietas do mundo.

COMPETENCIAS CLAVE

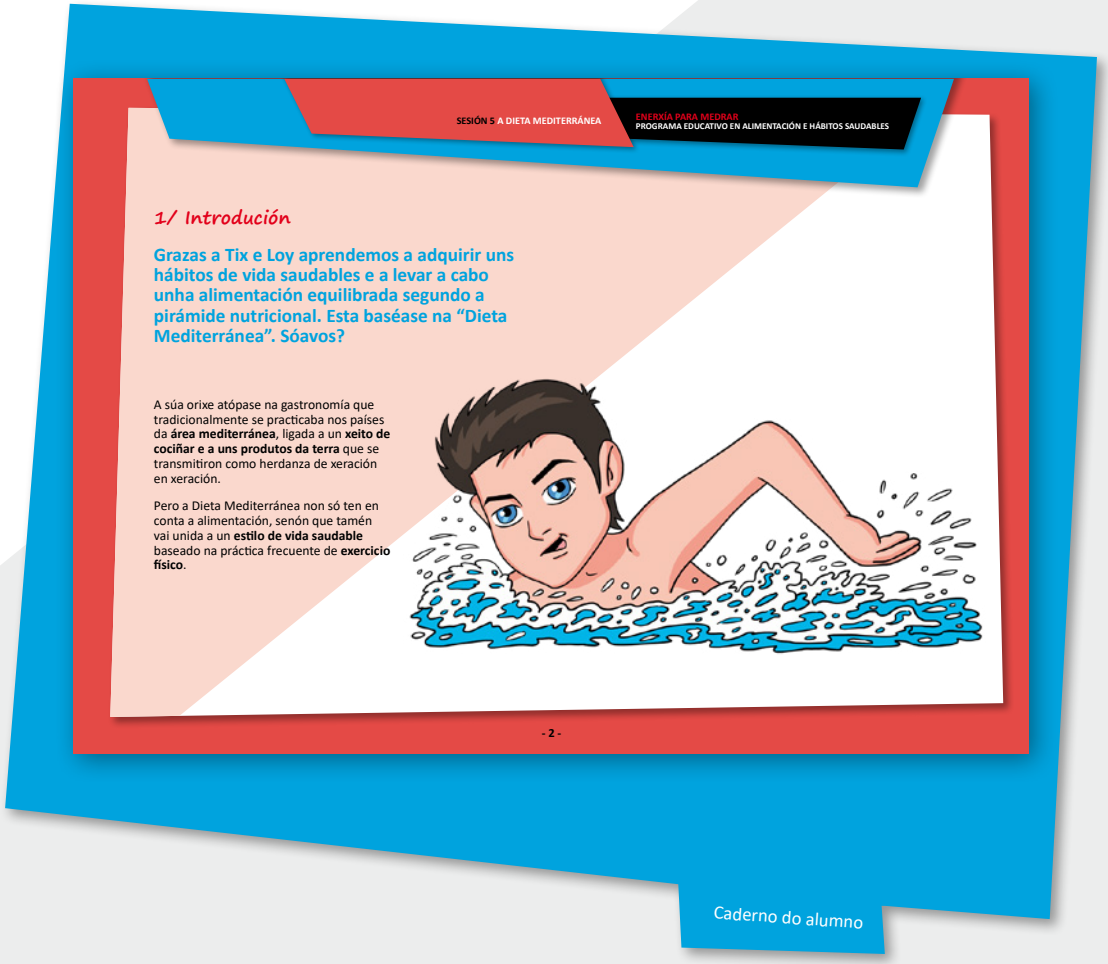
1. Comunicación lingüística.
2. Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía.
3. Competencia dixital.
4. Aprender a aprender.
5. Competencias sociais e cívicas.
6. Sentido da iniciativa e espírito emprendedor.
7. Conciencia e expresións culturais.

Desenvolvemento da sesión

Dieta Mediterránea

A súa orixe atópase na gastronomía que, tradicionalmente, se practicaba nos países da área mediterránea, ligada a un xeito de cociñar e a uns produtos da terra que se transmitiron como herdanza de xeración en xeración.

Pero a Dieta Mediterránea non só ten en conta a alimentación, senón que tamén vai unida a un estilo de vida saudable baseado na práctica frecuente de exercicio físico.



SESIÓN 5 A DIETA MEDITERRÁNEA
ENERXÍA PARA MEDRAR
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

1/ Introdución

Grazas a Tix e Loy aprendemos a adquirir uns hábitos de vida saudables e a levar a cabo unha alimentación equilibrada segundo a pirámide nutricional. Esta baséase na "Dieta Mediterránea". Sóavos?

A súa orixe atópase na gastronomía que tradicionalmente se practicaba nos países da **área mediterránea**, ligada a un **xeito de cociñar e a uns produtos da terra** que se transmitiron como herdanza de xeración en xeración.

Pero a Dieta Mediterránea non só ten en conta a alimentación, senón que tamén vai unida a un **estilo de vida saudable** baseado na práctica frecuente de **exercicio físico**.

- 2 -

Caderno do alumno

Nesta sesión, o alumnado coñecerá a Dieta Mediterránea e outras dietas do mundo. Ao rematar, realizaranse actividades de comprensión sobre o contido traballado na sesión.

A Dieta Mediterránea

A Dieta Mediterránea baséase no consumo de catro tipos de alimentos:

No consumo abundante de alimentos de orixe vexetal, como as verduras e hortalizas, froitas, cereais, legumes, patacas e froitos secos.

No consumo moderado de peixes, ovos e derivados lácteos como o iogur e o queixo.

Nun consumo menor de carnes.

Na utilización de **aceite de oliva** e no consumo popular de herbas aromáticas como substitutas do sal.

Sabías que...?

No ano 2010 a Dieta Mediterránea foi declarada Patrimonio Cultural Inmaterial da Humanidade pola UNESCO.

As claves da Dieta Mediterránea

Diversos estudios científicos demostraron que o estilo de vida asociado á Dieta Mediterránea contribúe a reducir a obesidade e a previr numerosas enfermidades como a diabete, a hipertensión ou as enfermidades do corazón.

Segundo a Dieta Mediterránea...

... Os alimentos pouco ou nada procesados son os máis recomendados.

... Como principal graxa de adición, o aceite cru é a mellor opción.

... Os alimentos de orixe vexetal xa verás que saben fenomenal.

... O pan e os alimentos do cereal na túa dieta nunca deben faltar.

... Os lácteos e os seus derivados sempre estarán do teu lado.

... Os ovos e a carne vermella, cun pouquiño chega.

... Á hora de beber, a auga fresca é un deber.

... Mellor non sexas lacazán e fai exercicio cotián.

... Que o peixe e a froita fresca nunca falten na túa despensa.

Sabías que...?

A Organización Mundial da Saúde (OMS) recomenda estes principios da Dieta Mediterránea como un exemplo de boa alimentación.

Outras dietas do mundo

Aínda que a Dieta Mediterránea é coñecida en todo o mundo como un exemplo de boa alimentación, **existen multitude de alimentos e dietas diferentes ao longo e ancho do planeta Terra.**

Hai outros tipos de dieta no mundo, por exemplo:

- A Dieta Latinoamericana
- A Dieta Anglosaxoa
- A Dieta Oriental

Caderno do alumno

A Dieta Latinoamericana

Localización xeográfica: América Central e América do Sur: México, Arxentina, Brasil, Chile...

Características xerais:
As comidas latinas teñen moito sabor e son ricas en todos os nutrientes.

A súa dieta é rica en legumes (lentellas, garavanzos, fabas...), verduras (feixóns, pementos...), carnes (vaca, polo, año...), peixes e froitas.

Algúns produtos típicos:
As patacas e o millo son os máis populares. Tamén son coñecidos o aguacate, a papaia e o mango.

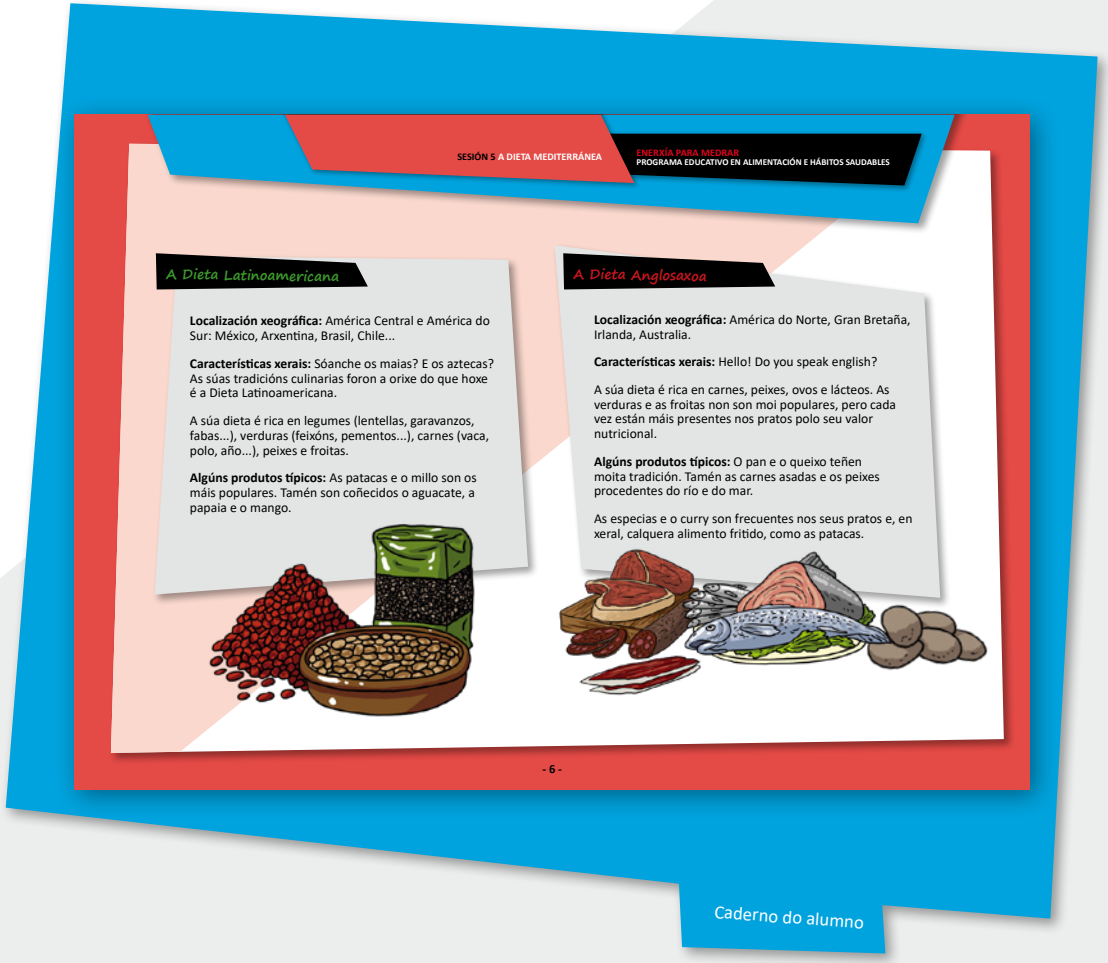
A Dieta Anglosaxoa

Localización xeográfica: América do Norte, Gran Bretaña, Irlanda, Australia.

Características xerais:
A súa dieta é rica en carnes, peixes, ovos e lácteos. As verduras e as froitas non son moi populares, pero cada vez están máis presentes nos pratos polo seu valor nutricional.

Algúns produtos típicos:
O pan e o queixo teñen moita tradición. Tamén as carnes asadas e os peixes procedentes de ríos e do mar.

As especias e o curry son frecuentes nos seus pratos e, en xeral, calquera alimento fritido, como as patacas fritidas.


SESIÓN 5 A DIETA MEDITERRÁNEA
ENERXÍA PARA MEDRAR
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

A Dieta Latinoamericana

Localización xeográfica: América Central e América do Sur: México, Arxentina, Brasil, Chile...

Características xerais: Sóanche os maias? E os aztecas? As súas tradicións culinarias foron a orixe do que hoxe é a Dieta Latinoamericana.

A súa dieta é rica en legumes (lentellas, garavanzos, fabas...), verduras (feixóns, pementos...), carnes (vaca, polo, año...), peixes e froitas.

Algúns produtos típicos: As patacas e o millo son os máis populares. Tamén son coñecidos o aguacate, a papaia e o mango.

A Dieta Anglosaxoa

Localización xeográfica: América do Norte, Gran Bretaña, Irlanda, Australia.

Características xerais: Hello! Do you speak english?

A súa dieta é rica en carnes, peixes, ovos e lácteos. As verduras e as froitas non son moi populares, pero cada vez están máis presentes nos pratos polo seu valor nutricional.

Algúns produtos típicos: O pan e o queixo teñen moita tradición. Tamén as carnes asadas e os peixes procedentes do río e do mar.

As especias e o curry son frecuentes nos seus pratos e, en xeral, calquera alimento fritido, como as patacas.

- 6 -

Caderno do alumno

A Dieta Oriental

Localización xeográfica: Xapón, China, India, Tailandia.

Características xerais:
A chinesa, india, tailandesa e xaponesa é considerada unha cociña sa porque ten baixos contidos graxos e utiliza o arroz como alimento base.

A comida prepárana cocida, ao vapor, guisada ou salteada. Non utilizan, ou rara vez utilizan, o "método fritido".

Para condimentar utilízanse as salsas, que, amais de daren sabor, danlles cor aos pratos.

Contan cunha gran variedade de peixes e legumes nos seus pratos.

Algúns produtos típicos:
O arroz é un alimento básico na dieta e utilízase en multitude de receitas. A pasta e as verduras combínanse tamén en moitos entrantes.

Que aprendemos hoxe?

A Dieta Mediterránea é considerada por moitos unha das dietas máis sas do mundo. Trátase dunha dieta que se caracteriza sobre todo polo consumo abundante de alimentos de orixe vexetal, o consumo moderado de peixes, ovos e derivados lácteos como o iogur e o queixo, e o consumo reducido de carnes.

Ademais, aprendemos que esta non é a única dieta do mundo, xa que existen moitos outros tipos arredor do globo terráqueo, como por exemplo:
• A Dieta Latinoamericana.
• A Dieta Anglosaxoa.
• A Dieta Oriental.

Esta actividade consiste na simulación dun programa gastronómico baseado na dieta mediterránea.

Será unha experiencia enriquecedora na que se traballan os contidos dun xeito dinámico e motivador. Ao mesmo tempo esta actividade danos a posibilidade tamén de traballar a educación en valores, aprendendo da cultura gastronómica dos diferentes países bañados polo Mediterráneo.

1. 3, 2, 1, gravando

Para a simulación do programa de radio distribuiremos o alumnado en grupos de tres ou catro nenos. Un pode ser o xornalista e os outros os convidados. Os convidados falarán dos produtos típicos do seu país, receitas típicas, etc. O alumnado pode compartir experiencias propias.

É conveniente que previamente ao programa de radio o alumnado busque e recompile información, ben na casa coa súa familia ou na escola na sala de ordenadores.

SESIÓN 5 A DIETA MEDITERRÁNEA

ENERXÍA PARA MEDRAR
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

Actividades
A Dieta Mediterránea

1 3,2,1, gravando

Hoxe ides preparar e gravar en directo un programa gastronómico baseado na cociña mediterránea. Como o ides chamar?

Lembra

Como xa sabedes a orixe da Dieta Mediterránea atópase na gastronomía que, tradicionalmente, se practicaba nos países da área mediterránea, ligados a un xeito de cocíñar e a uns produtos da terra, que se transmitíu como herdanza de xeración en xeración.

A Dieta Mediterránea baséase no consumo de catro tipos de alimentos: No consumo abundante de alimentos de orixe vexetal, como as verduras e hortalizas, froitas, cereais, legumes, patacas e froitos secos. No consumo moderado de peixes, ovos e derivados lácteos como o iogur e o queixo. Nun consumo menor de carnes. Na utilización de aceite de oliva e no consumo popular de herbas aromáticas como substituto do sal.

Prepararémolo en grupos de tres ou catro alumnos.

1 Un pode ser o xornalista.
2 Convidado.
3 Convidado.
4 Convidado (opcional).

Preparade entre todos as preguntas para o xornalista. Non deixedes que o xornalista prepare as súas preguntas só. Se é un traballo en equipo é mellor que preparedes todos xuntos os diferentes contidos. Os convidados falarán dos produtos típicos da Dieta Mediterránea, das receitas populares, etc.

- 8 -

Caderno do alumno