

6/

Los productos de mi tierra

por tu salud



ESCUELA DE
ALIMENTACIÓN



FUNDACIÓN
EROSKI

contigo

Tix y Loy nos han enseñado lo importante que es llevar a cabo una alimentación equilibrada en nuestro día a día, consumiendo todo tipo de alimentos en las cantidades recomendadas.

Pero, ¿creéis que los alimentos son los mismos en todo el mundo?

La respuesta es no, pues los productos que comemos varían mucho dependiendo del lugar en el que nos encontremos.

El clima, la geografía y la herencia cultural e histórica de cada región hacen que cada zona del mapa se especialice en el cultivo, creación y consumo de determinados alimentos. Son lo que llamamos productos locales. ¿Os suenan? A continuación, Tix y Loy os explicarán más sobre ello.

1/ Las ventajas del producto local

Los productos locales son alimentos producidos, procesados y distribuidos en una región geográfica determinada. Además, cuentan con características propias que los identifican.

¿Conocéis los innumerables beneficios que tienen los productos locales? Os los contamos a continuación:

1. Son más frescos, ya que las distancias de transporte son más cortas.
2. Conservan mejor su sabor y sus propiedades nutritivas.
3. Al ser las distancias de transporte más cortas, permiten ahorrar gastos y emisiones de CO₂ a la atmósfera.
4. Al ser productos de alta calidad, siempre están buenos.
5. Nos permiten conocer y disfrutar los sabores propios de la tierra.
6. Fomentan el turismo gastronómico (entre regiones).
7. Ayudan a conservar costumbres y tradiciones del pasado a lo largo del tiempo.
8. Nos permiten conocer y establecer vínculos con el entorno en el que vivimos.
9. La fabricación de productos locales permite el desarrollo económico de la zona.
10. Ayudan a enriquecer nuestra comunidad.



¿Sabíais que...?
Gracias al interés
de agricultores,
ganaderos y
consumidores se están
logrando rescatar
sabores, tradiciones
y parte del pasado
de nuestra cultura
alimentaria.



¿Alguna vez habéis
ayudado en la
recolección de
productos del campo?

¿Conocéis a alguien que trabaje
en la elaboración de productos de
nuestra tierra?



2/ Las Denominaciones de Origen Protegida (D.O.P.)

En la actualidad, la internacionalización del mercado ha llevado a que gran cantidad de productos locales se vean perjudicados.

Para proteger su producción, destacar y dar más importancia a estos alimentos, **se crearon las Denominaciones de Origen Protegida (D.O.P.).**

Sin embargo, no todos los productos locales tienen D.O.P.; **sólo aquellos que cumplen con su definición.**

Denominación de Origen Protegida es un sello que identifica que...

- ... un producto es originario de una región.
- ... su procedencia le da unas características particulares.
- ... toda su producción se realiza en dicha zona.

¿Sabéis cómo identificar los productos con Denominación de Origen?



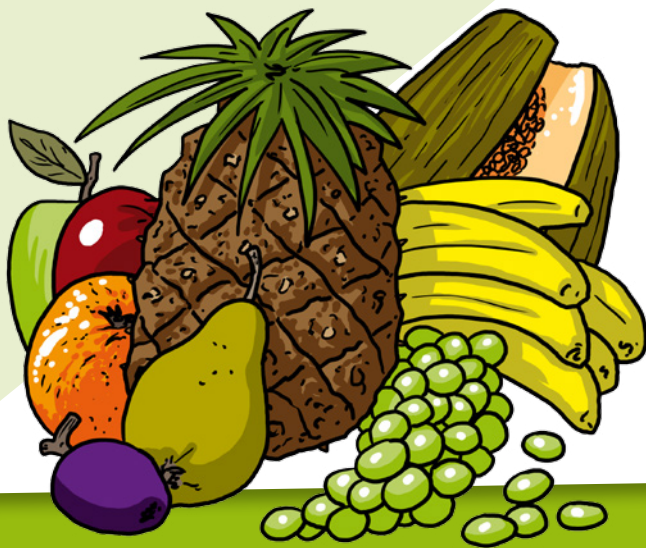
3/ Productos de temporada

Son aquellos que se consumen cuando se encuentran en su mejor momento de madurez según su ciclo de vida. La mayoría de ellos son frutas y verduras. Sus ventajas sobre los demás productos son:

1. Mayor aporte nutricional y mejor sabor, ya que mantienen intactas sus propiedades.
2. Ahorro económico, generado por la mayor oferta de producto.
3. Respeto medioambiental al defenderse el ciclo natural de los productos y al evitar los cultivos intensivos de un solo producto.

A lo largo del año podemos disfrutar de distintas frutas y verduras de temporada.

Como por ejemplo la naranja. Aunque la consumamos todo el año, es un producto de invierno. De hecho, los mejores meses para consumirla son de enero a abril.



¿Qué hemos aprendido hoy?

- Los productos con Denominación de Origen son aquellos producidos, procesados y distribuidos en nuestra propia comunidad.
- Podemos reconocerlos en el supermercado gracias a los sellos de calidad.
- La producción y distribución de estos alimentos en nuestra comunidad ayuda al crecimiento económico de la gente de nuestra región.

Actividades

Los productos de mi tierra

Os recordamos los grupos de alimentos:

Grupo 1. Lácteos y derivados.

En este grupo se incluyen la leche y productos que proceden de ella, como yogures, queso, cuajada y otros postres lácteos. Aportan proteínas (que son indispensables para el crecimiento y la reparación de tejidos), hidratos de carbono y grasas. También tienen un alto contenido en calcio y vitamina D, imprescindibles para tener fuertes los huesos.



Grupo 2. Alimentos proteicos.

A este grupo pertenecen las carnes, el pescado, los huevos y los frutos secos. Contienen proteínas, vitaminas del grupo B y sales minerales, principalmente hierro, imprescindible para no cansarnos y fortalecer nuestra habilidad mental.



Grupo 3. Alimentos con hidratos de carbono, legumbres, cereales y tubérculos.

Las legumbres son un alimento muy interesante en nutrición, ya que su aporte en proteínas es elevado. Pueden aumentar su valor si se combinan con cereales (por ejemplo, comiendo lentejas con arroz). Además, aportan una cantidad importante de fibra, que es un elemento esencial para nuestra salud, y abundantes hidratos de carbono. Asimismo, contienen minerales (como hierro o calcio) y vitaminas del grupo B. ¡Y tienen poco contenido en grasa! Los cereales, como el arroz o el trigo, y sus derivados, como la pasta, la harina, el pan y el maíz, aportan una cantidad importante de hidratos de carbono. El tubérculo más importante en nuestra alimentación es la patata. Aporta una cantidad importante de hidratos de carbono, además de fibra, proteínas, vitamina C y hierro.



Actividades

Los productos de mi tierra

Grupo 4. Verduras y hortalizas.

Se caracterizan por su alto contenido en agua (hasta un 80-90%), en la que están disueltas las sales minerales y las vitaminas. Además, aportan gran cantidad de fibra. Para conservar su alto contenido en minerales y vitaminas es conveniente preparar justo antes de comer, cociéndolas con poca agua o en crudo en forma de ensalada. Son interesantes por su alto contenido en antioxidantes, sustancias muy beneficiosas para la salud.



Grupo 5. Frutas.

Proporcionan una gran cantidad de vitaminas y minerales. La mayoría de ellas tienen un alto contenido en agua, entre un 80-90%. Por tanto, su aporte calórico es muy bajo. Algunas tienen una mayor proporción de hidratos de carbono (plátano, uvas) o de grasas (aguacate), proporcionando más cantidad de energía. La fruta es perfecta para momentos en los que tengáis sed o para antes de jugar a vuestro deporte favorito.



Grupo 6. Grasas, aceite y mantequilla.

Son alimentos con un alto poder energético. Además, dan sabor a los alimentos, por lo que son importantes en nuestros platos. El aceite de oliva es una grasa de origen vegetal. Es un producto muy importante en nuestra cultura culinaria. Se ha comprobado que tiene un efecto muy beneficioso para la salud, sobre todo en el sistema cardiovascular (corazón, venas, arterias...)



Actividades

Los productos de mi tierra

Clasifica los alimentos

- mantequilla
- espinacas
- garbanzos
- plátano
- yogur
- tomate
- patatas
- espaguetis
- calabacín
- salmón
- pollo
- lechuga
- pan
- leche
- cereales
- lentejas
- melón
- cuajada
- arroz
- merluza
- filete de ternera
- zanahoria
- aguacate

GRUPO 1	
GRUPO 2	
GRUPO 3	
GRUPO 4	
GRUPO 5	
GRUPO 6	



Actividades

Los productos de mi tierra

Hoy tú eres el chef

*¿Conoces la gastronomía propia de tu tierra?
¿Qué platos típicos hay en tu comunidad?
¡Vamos a conocerla!
¡Lánzate a la cocina!*

Entre todos y todas vamos a **elaborar un recetario**. Es un trabajo colectivo, en el que todos vais a ser los protagonistas...

¡Cuánto talento se va a acumular!

1

Cada uno de vosotros **escribirá en casa la receta de un plato típico de vuestra región**. Podéis pedir ayuda a vuestras familias. Además, **añadiréis una fotografía o un dibujo del plato**. Será un **secreto...** Ningún compañero deberá saber qué receta has elegido.

2

Después, ya en clase, **compartirás nuestra receta de una manera divertida**.

¿Cómo lo haremos?



Actividades

Los productos de mi tierra

Los compañeros tendrán que adivinar tu receta secreta con ayuda de unas pistas que tú les darás...

1ª pista: Lees los ingredientes

2ª pista: Lees la elaboración

¿Todavía no lo han adivinado...?

3ª pista: Muestra la fotografía o el dibujo de tu plato

Si quieres, puedes explicar porqué has elegido ese plato, quién te ha ayudado, qué producto de tu comunidad has seleccionado, si te ha resultado complicado...

Mi receta:

INGREDIENDIENTES



ELABORACIÓN

