

Come sano, vive mejor

Edad: 10 a 14 años



**Campaña de Promoción de Hábitos Alimentarios
Saludables con Población Infantil**

Con la colaboración de:

kraft foods
Make today delicious

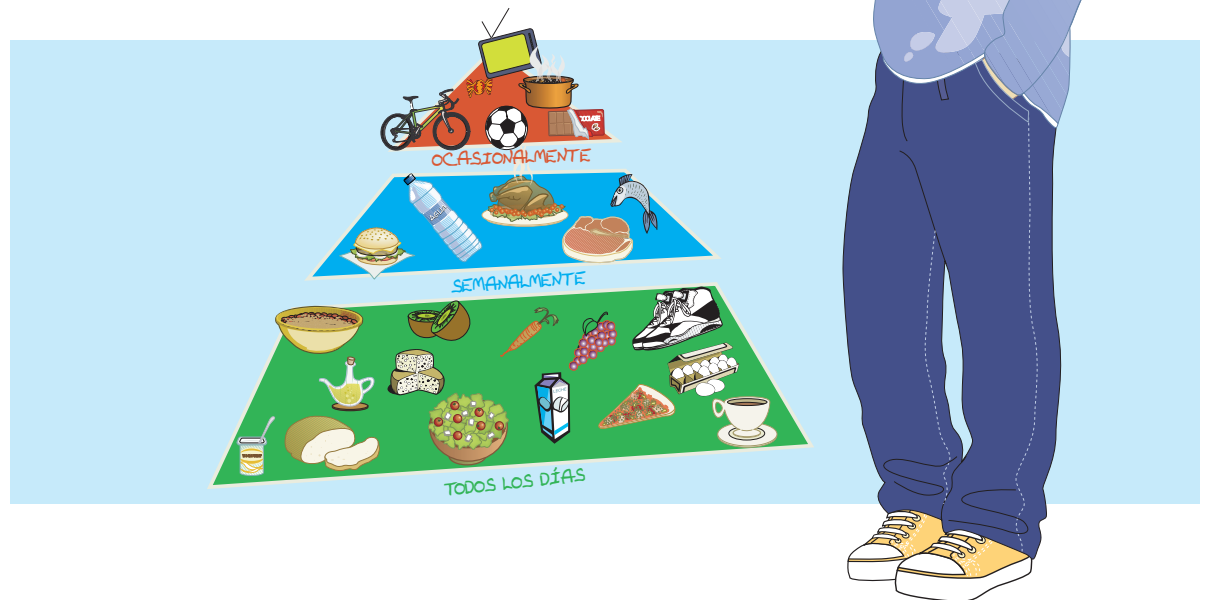
Cada vez más cerca de las personas

+ Cruz Roja Juventud

Comer es una actividad que realizamos varias veces al día y que, en principio, no entraña dificultad. Pero lo fundamental de la alimentación es que ésta sea saludable e influya positivamente en nuestra salud.

Tener una alimentación saludable requiere comer un poco de todo. A continuación te presentamos dos pirámides de alimentos...

Descubre las 7 DIFERENCIAS



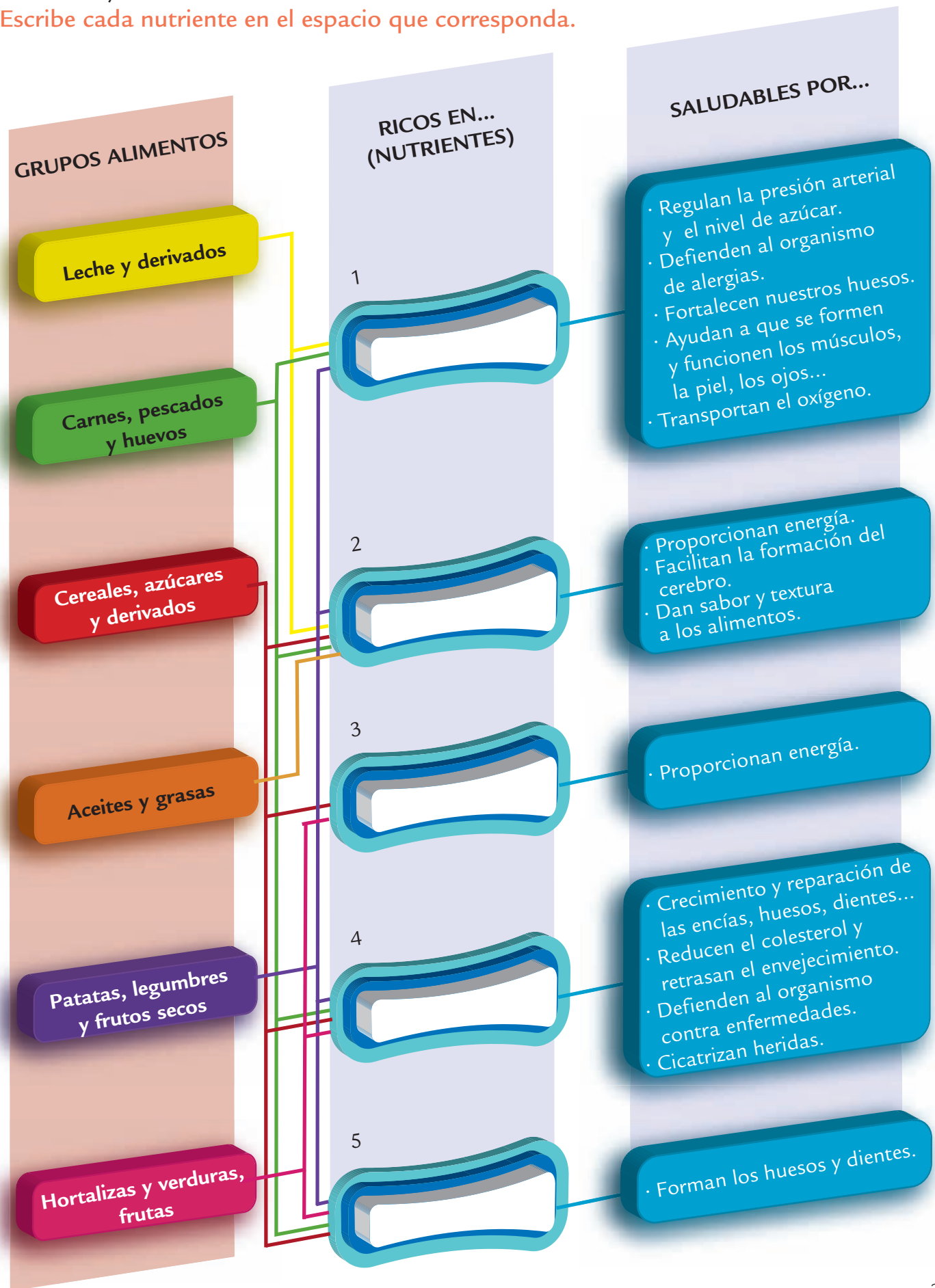
¿Quién de los dos tiene una dieta más saludable? _____

2ª edición:	Marzo 2009.	Diseño y maquetación:	Cyan, Proyectos y Producciones Editoriales, S.A.
Edita:	Cruz Roja Juventud	Depósito Legal:	M-13.199-2008
	C/ Rafael Villa, s/n	Dibujos:	Bárbara Molins.
	28023 Madrid		
	www.cruzrojajuventud.es		

Todos y cada uno de los alimentos proporcionan a nuestro organismo la energía y los nutrientes que éste necesita.

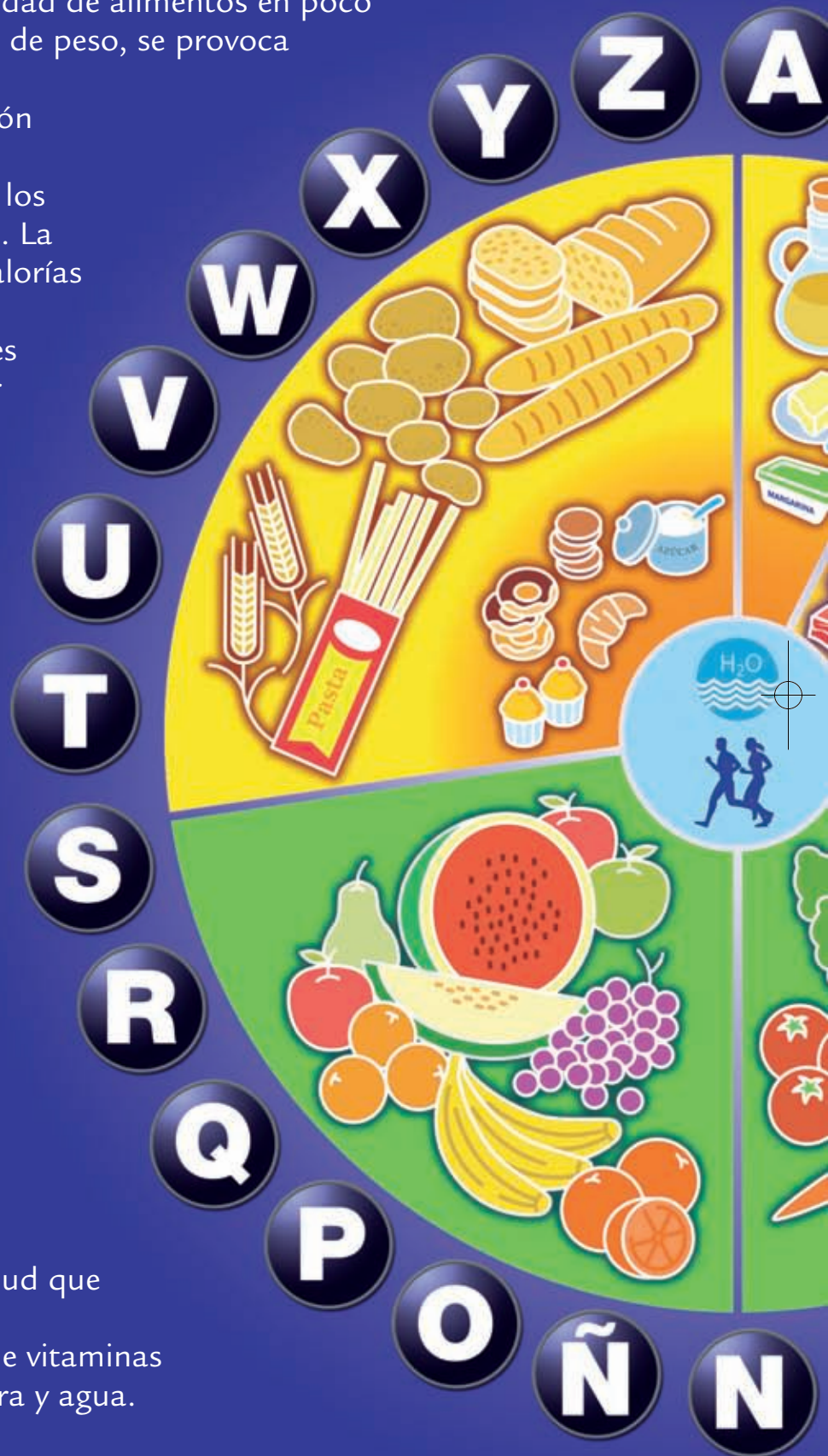
Existen diferentes tipos de nutrientes: proteínas, lípidos o grasas, hidratos de carbono, vitaminas y sales minerales.

Escribe cada nutriente en el espacio que corresponda.



Lee atentamente cada frase y descubre la palabra que empieza o contiene la letra indicada.

- A:** Cuando nos falta vitamina E o hierro podemos sufrir esta enfermedad.
- B:** La persona que sufre esta enfermedad se preocupa continuamente por la comida, ingiere gran cantidad de alimentos en poco tiempo y, para evitar el aumento de peso, se provoca vómitos, abusa de laxantes, etc.
- C:** Mineral esencial para la formación y regeneración de los huesos.
- D:** Contiene la d. Podemos cocinar los alimentos de diferentes maneras. La carne _____ aporta menos calorías y conserva mejor sus nutrientes.
- E:** Practicar _____ físico es una actividad que ayuda a evitar la obesidad.
- F:** Mineral que protege nuestra dentadura de caries.
- G:** Nutriente que proporciona el sabor y la textura a los alimentos.
- H:** Los alimentos con este nutriente proporcionan energía rápidamente.
- I:** Contiene la i. Electrodoméstico que podemos utilizar, entre otras cosas, para descongelar piezas pequeñas de carne y pescado.
- J:** Legumbre.
- K:** Contiene la k. Parásito que puede contener el pescado y provocar una enfermedad.
- L:** También llamados grasas.
- M:** El ejercicio físico los desarrolla y fortalece.
- N:** Sustancias necesarias para la salud que contienen los alimentos.
- Ñ:** Contiene la ñ. Fruta que contiene vitaminas y minerales, pero sobre todo fibra y agua.



*Fuente: www.nutricion.org/recursos_y_utilidad

- : El agua es eliminada por nuestro organismo a través del sudor, la respiración, las heces y la _____.
- P: Nutriente que ayuda a que se formen y funcionen los músculos, la piel, los ojos...
 - Q: Contiene la q. Hay que leerla antes de consumir un alimento.
 - R: Contiene la r por duplicado. Es el cereal más cultivado y consumido en todo el planeta. Proporciona rápidamente a nuestro organismo hidratos de carbono y energía.
 - S: Gracias a que nuestro cuerpo absorbe sus rayos ultravioleta, producimos la vitamina A.
 - T: Cereal que contiene gluten y al que serían alérgicas las personas celiacas.
 - U: Contiene la u. Comida del día que, si es equilibrada (con lácteos, cereales y frutas), nos proporciona la energía y calorías necesarias para afrontar la actividad de la mañana.
 - V: Las grasas o lípidos pueden clasificarse en animales o _____.
 - W: Contiene la w. Fruta que, junto al limón, la naranja, la fresa... contiene la vitamina C.
 - X: Contiene la x. Las proteínas ayudan a transportarlo. Elemento químico gaseoso, incoloro, inodoro e insípido fundamental para el aparato respiratorio.
 - Y: Mineral que regula el nivel de energía, el equilibrio de líquidos, la quema del exceso de grasa...
 - Z: Hortaliza que contiene agua, vitaminas, minerales e hidratos de carbono. Sus vitaminas y minerales influyen favorablemente, entre otros, en nuestro sistema locomotor (en los músculos), nervioso y digestivo.



El tener unos hábitos de vida saludables no depende únicamente de lo que comemos. **¿Nos vamos a la compra?** Si elegimos y compramos adecuadamente, podemos conseguir una mejor alimentación. Para hacer una compra saludable tenemos que tener en cuenta...



Ordena del 1 al 7 los pasos que tenemos que seguir para hacer una compra saludable:

- Separa los alimentos en las bolsas, aislando los productos fríos del resto. Evita mezclar los alimentos con productos de limpieza.
- Piensa el menú diario o semanal y haz una lista de los alimentos que necesitas.
- Selecciona los alimentos que necesitas.
- Almacena los alimentos teniendo presente la temperatura que éstos requieren para su adecuada conservación.
- Lee la información que aparece en la etiqueta de los envases: la fecha de caducidad, los ingredientes y nutrientes, las calorías, las grasas, etc.
- Comprueba si el envase está en perfectas condiciones.
- Cuando llegues a casa, clasifica los alimentos en frescos, refrigerados y congelados.

¡Recuerda ir sin hambre a hacer la compra!



¿Cocinamos? Podemos cocinar los alimentos de diferentes formas. Averíguelas ordenando las letras que aparecen.

_ R _ _ R _ S _ _ H _ _ V _ _ _ _ _ CH _

¿Conoces alguna técnica más para cocinar los alimentos? _____

Algunos consejos

Asocia cada consejo con la situación que le corresponda. Ten en cuenta que algún consejo puede servirnos para varias situaciones.

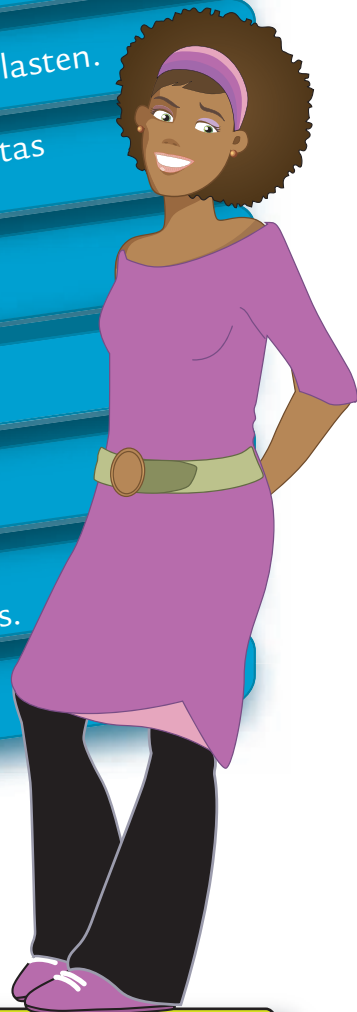
En la compra

Cocinando

Antes de comer

Después de comer

- Evita toser y estornudar sobre los alimentos.
- Los alimentos refrigerados y congelados deben ser los últimos a introducir en el carro o cesta de la compra.
- Mantén limpia la cocina, incluyendo el frigorífico.
- Coloca los alimentos sin que se aplasten.
- Mantén las uñas de tus manos cortas y limpias.
- Lávate bien las manos.
- Utiliza paños o utensilios limpios.
- Utiliza agua potable.
- Evita que insectos o animales entren en contacto con los alimentos.
- Lávate bien los dientes.

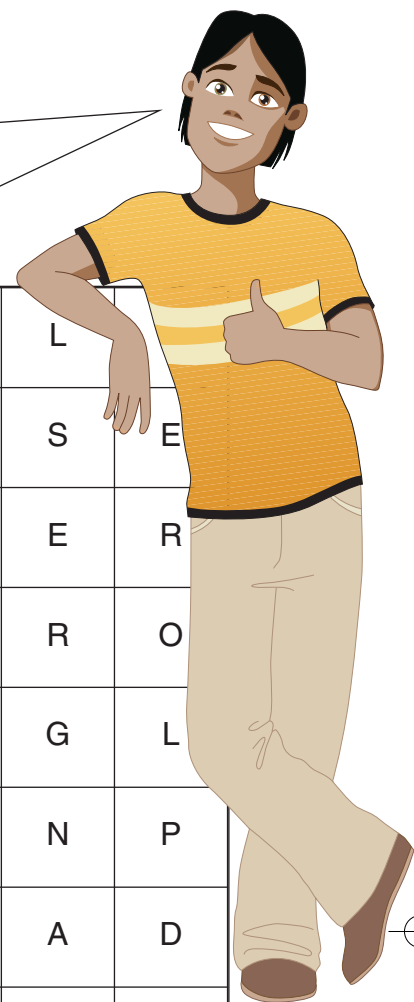


Elabora tu menú saludable semanal.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Comida							
Merienda							
Cena							

¿Practicas ejercicio físico?

El ejercicio físico es una actividad fundamental para mantener nuestro organismo saludable a lo largo de toda nuestra vida. Es aconsejable practicar diariamente entre 30 minutos y 1 hora de ejercicio físico: caminar, correr, montar en bici, etc. Busca en la sopa de letras 5 beneficios que el ejercicio físico tiene en nuestro organismo.



M	U	S	C	U	L	O	S	A	O	L
F	S	U	A	J	L	O	T	R	E	S
A	O	I	R	B	I	L	I	U	Q	E
G	Y	U	O	P	O	S	E	A	R	R
Q	E	H	S	A	J	Y	A	W	U	G
A	S	U	N	C	I	N	O	L	M	N
F	L	E	X	I	B	I	L	I	D	A
S	O	S	N	U	T	I	O	E	P	S
J	U	O	N	Y	U	L	O	P	A	E
	B	S	T	U	O	E	R	A	F	A

Descubre, en cada grupo de letras, el nombre de dos deportes. Te doy alguna pista de cada uno de ellos.



C _ M _ _ _ _
 _ _ R R _ _

_ _ T _ _ I Ó _
 B _ _ I _ G _ O _

RNAAI
REOC

ANNCA
MATNDV

VoF

Di si estas frases son verdaderas o falsas.

- 1. El color de la carne se debe a una proteína que contiene el hierro.
- 2. Comer pescado es muy importante a cualquier edad.
- 3. El huevo de color marrón es mejor que el de color blanco.
- 4. Es más saludable el pan integral.
- 5. Si introducimos un huevo en un vaso de agua y se hunde, significa que no está fresco y no debemos comerlo.
- 6. Si aliñas la ensalada con limón o vinagre, se conservan más tiempo las vitaminas de los alimentos.
- 7. Para aprovechar al máximo las vitaminas y los minerales de las frutas debemos comerlas asadas, en compota o cocidas.
- 8. Las legumbres secas necesitan remojar, para alcanzar una buena textura y blandura, entre 6 y 12 horas en agua caliente.
- 9. Los lácteos, carnes, aves y pescado, huevos, frutas, ensaladas, envases de zumo abiertos, etc. deben conservarse a una temperatura entre 1° y 5°.
- 10. Es necesario beber, al menos, 4 o 5 vasos de agua al día.

SOLUCIONES

Pág. 2: LAS 7 DIFERENCIAS



¿Quién de los dos tiene la dieta más saludable? Gema

Pág. 3: LOS NUTRIENTES

1. Proteínas
2. Lípidos o grasas
3. Hidratos de carbono
4. Vitaminas
5. Sales minerales

Págs. 4 y 5: BUSCAPALABRA

- A: Anemia. B: Bulimia. C: Calcio. D: Asada.
- E: Ejercicio. F: Flúor. G: Grasas. H: Hidratos de
- carbono. I: Microondas. J: Judía. K: Anisaki.
- L: Lípidos. M: Músculos. N: Nutrientes. O: Píra
- Orina. P: Proteínas. Q: Etiqueta. R: Arroz.
- S: Sol. T: Trigo. U: Desayuno. V: Vegetales.
- W: Kiwi. X: Oxígeno. Y: Yodo. Z: Zanahoria.

Pág. 6: ¿NOS VAMOS A LA COMPRA?

1. Piensa el menú...
2. Selecciona los alimentos...
3. Lee la información que aparece en la etiqueta...
4. Comprueba si el envase...
5. Separa los alimentos...
6. Cuando llegues a casa...
7. Almacena los alimentos...

Pág. 6: ¿COCCINAMOS?

- Freír. Asar. Hervir. Planchar.

Pág. 8: ¿PRACTICAS EJERCICIO FÍSICO?

M	U	S	C	U	L	O	S	A	O	L	K
F	S	U	A	J	L	O	T	R	E	S	E
A	O	I	R	B	I	L	I	U	Q	E	R
G	Y	U	O	P	O	S	E	A	R	R	O
Q	E	H	S	A	J	Y	A	W	U	G	L
A	S	U	N	C	I	N	O	L	M	N	P
F	L	E	X	I	B	I	L	I	D	A	D
S	O	S	N	U	T	I	O	E	P	S	A
J	U	O	N	Y	U	L	O	P	A	E	C
V	B	S	T	U	O	E	R	A	F	A	S

Pág. 8: Descubre el nombre de cuatro deportes

- Caminar. Correr.
- Natación. Badmíngton.

Pág. 9: VoF

1. Verdadero.
2. Verdadero.
3. Falso: El color de la cáscara depende de la especie de gallina y no influye en sus propiedades nutritivas.
4. Verdadero: Los alimentos integrales son más ricos en fibra, vitaminas y minerales que los refinados.
5. Falso: Si se hunde el huevo, está fresco y podemos comerlo.
6. Verdadero.
7. Falso: Las vitaminas y minerales de las frutas se aprovechan más si las comemos crudas.
8. Falso: Las legumbres se deben remojar en agua fría, para evitar que pierdan sus vitaminas.
9. Verdadero.
10. Verdadero.

EXPERIMENTOS Y TRUCOS



¿CRUDO O COCIDO? CUESTIÓN DE PROTEÍNAS

OBJETIVO DEL EXPERIMENTO

Averiguar cuál es el huevo crudo y cuál es el cocido sin romperlos.

¿QUÉ NECESITAS?

- 1 huevo crudo
- 1 huevo cocido (sin pelar)

¿CÓMO LO PUEDO HACER?

1. Haz girar los huevos por su lado ancho e intenta detenerlos con un ligero toque de tu dedo.
2. El huevo cocido girará ágilmente y, al intentar detenerlo, dejará de girar y ya no se moverá más.
3. El huevo crudo girará lentamente y con irregularidad. A pesar de intentar detenerlo, continuará moviéndose y bamboleándose de un lado a otro.

¿POR QUÉ OCURRE?

- El huevo cocido: cuando se cuece un huevo, la proteína que contiene (albúmina) se hace sólida.
- El huevo crudo: tiene el interior líquido y, aunque se detenga la cubierta sólida, el interior se seguirá moviendo.

ZUMO DE NARANJA

¿QUÉ NECESITAS?

- agua
- medio limón
- 1 naranja
- colorante alimentario de color naranja
- azúcar
- 2 vasos
- 1 cuchara
- exprimidor

¿CÓMO LO PUEDES HACER?

1. Pon unas gotas de limón en el vaso y pruébalo, ¿a qué sabe?
2. Añade agua y pruébalo de nuevo, ¿qué sabor tiene ahora?
3. Añade azúcar y pruébalo una vez más, ¿qué ha cambiado?
4. Pon un poco de colorante y pruébalo por última vez, ¿ha cambiado algo?

¿POR QUÉ OCURRE?

- Cuando añades agua: el sabor ácido es más suave, porque el limón se ha disuelto en el agua.
- Cuando añades azúcar: la mezcla se vuelve dulce.
- Cuando añades colorante: la mezcla cambiar de color.

Muchos productos tienen aditivos para proporcionarles color, sabor dulce o que parezcan más apetecibles.

Y AHORA, ¿QUÉ?

Hazte un zumo de naranja, prueba y compara: el sabor y los ingredientes de tu zumo con los de un zumo envasado.

Come sano, vive mejor

Y no olvides...

1. ¡Ninguna de las 5 comidas!: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.
2. El desayuno nos proporciona la energía necesaria para estar activos y activas durante el día.
3. La cena debe ser la comida más ligera.
4. Comer de todo.
5. Comer fruta y verdura en cada comida.
6. Beber, como mínimo, 5 vasos de agua al día.
7. Lavarte las manos antes y después de cada comida.
8. Cepillarte los dientes después de cada comida.
9. Antes de comer cualquier alimento: mira su fecha de caducidad y si está en buenas condiciones.
10. La cocina no es un lugar para jugar, pero cocinar con cuidado puede ser divertido.

 *Cruz Roja Juventud*

www.cruzrojajuventud.es 902 22 22 92

Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad