

## Escuelas promotoras de hábitos saludables en la alimentación

### parte I: Conociendo los Cereales

**Nivel:** Secundario.

**Ciclo:** Básico y Orientado

**Área:** Ciencias Naturales

**Origen/Fuente:** Equipo técnico programa Salud + Escuela=Mejor Futuro Ministerio De Educación de la Provincia de Tucumán.

**Contenidos:** Derecho a la Alimentación Saludable. Nutrición. Nutrientes. Cereales.

**Descripción de la actividad:** Actividades para trabajar con los/as estudiantes hábitos saludables vinculados a la nutrición.

**Materiales:** Sitios de búsqueda de información online: Google, Yahoo, etc.



#### Leer con atención

Los nutrientes son sustancias contenidas en los alimentos, que son indispensables para la vida del organismo. Algunos de ellos se llaman nutrientes esenciales: son aquellos que no pueden ser producidos por el organismo y/o deben ser aportados a través de la alimentación.

Desde el punto de vista de la cantidad que se debe ingerir de nutrientes, podemos distinguir dos grandes grupos: los macronutrientes y los micronutrientes. macronutrientes son aquellos que se requieren a diario en grandes cantidades y suministran la mayor parte de la energía metabólica del organismo. Por ejemplo, los hidratos de carbono, proteínas y lípidos.



#### ACTIVIDADES



1. Te proponemos que veas este video para que conozcas más sobre los Cereales: [Conociendo los Cereales](#)



### Datos útiles

Los cereales son la principal fuente de hidratos de carbono, nutrientes que nos proporcionan energía, así que suelen ser uno de los pilares de cualquier dieta, junto con las proteínas y las grasas. De hecho, una de las mejores maneras de consumir carbohidratos es hacerlo a través de estos alimentos.

La mejor manera de consumirlos es al grano entero en preparaciones como sopas, guisos, cazuelas, etc.

### 2. Responde:

Te invitamos a responder el siguiente autotest con el objetivo de que pienses en tus hábitos alimentarios e incluso los de tu familia, tener información acerca del impacto que generan en el cuerpo los alimentos que consumimos es un derecho de todos y todas.

### Autoevaluación de mis hábitos de alimentación/nutrición

Haz una cruz en el casillero que es correcto, teniendo en cuenta:

- la S si siempre actúas así
- la CS si casi siempre actúas así
- la AV si a veces actúas así
- la CN si casi nunca actúas así
- la N si nunca actúas así

	S	CS	AV	CN	N
Como con moderación e incluyo alimentos variados en cada comida.					



Consumo mucha azúcar					
Como frutas (naranja, banana, mandarina, manzana, etc)					
Consumo mis comidas con mucha sal.					
Consumo queso y leche					
Me gustan consumir bebidas gaseosas o jugos en polvo					
Tomo mucha agua durante el día					
Le quito la grasa a la carne o la piel al pollo antes de comerla.					
Desayuno diariamente					
Como palitos salados o papas fritas o pufritos					
Consumo pan, fideos, polenta, arroz, maíz, porotos					
<b>TOTAL</b>					

Resultados:

	<b>S</b>	<b>CS</b>	<b>AV</b>	<b>CN</b>	<b>N</b>
Las afirmaciones 1, 3, 5, 7, 8, 9,10 y 11 puntúan con	4	3	2	1	0
Las afirmaciones 2, 4, 6 puntúan con	0	1	2	3	4

**Sumando los resultados:**

**Entre 36 y 48 puntos:** Tus hábitos de alimentación y nutrición son muy buenos, te permitirán desarrollarte de manera saludable.

**Entre 0 a 35 puntos:** Debes revisar y mejorar algunos hábitos de alimentación teniendo en cuenta que siempre es necesario hacerlo consultando a un profesional.

Recordá que sea cual sea el resultado el objetivo del test es que revises cuales son los hábitos que podrías comenzar a reforzar para que tu cuerpo tenga lo necesario para crecer sanamente en esta etapa de tu vida.



**3. En relación a lo que aprendiste hoy acerca de los cereales te proponemos recetas que seguramente te van a gustar. Elegí las que quieras y compartilas con tu familia, en caso de que sea necesario podes también pedir ayuda a alguien mayor.**

mazamorra [Como preparar Mazamorra Argentina Receta](#)

tortilla a la parrilla [COMO HACER TORTILLAS A LA PARRILLA](#)

pochoclos acaramelados [Pochoclos Dulces | Receta Fácil | Tenedor Libre](#)

fideos caseros [FIDEOS CASEROS fáciles SIN MAQUINA en minutos!](#)

guiso de arroz y lentejas [Receta de lentejas con arroz y verduras](#)



#### **Datos útiles**

Los hidratos de carbono Son nutrientes que se encuentran principalmente en los alimentos vegetales. Su función principal en el organismo es producir energía y actuar de reserva energética.

Existen dos tipos de hidratos de carbono:

- Simples, entre los que se encuentran el azúcar y los alimentos que lo contienen (como los dulces, los caramelos y los refrescos).
- Complejos (contenidos en los cereales y sus derivados, las papas y las legumbres).