

# TUTORÍA SOBRE ALIMENTACIÓN Y VIDA SALUDABLE

## OBJETIVOS:

- Ayudar a los alumnos a conocerse y aceptarse personalmente.
- Desmitificar los estereotipos que contribuyen en los adolescentes a mermar su autoestima y dificultan su autoaceptación.
- Informar sobre aspectos básicos de una alimentación saludable.

## DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:

1. Presentación del tema por el tutor. Éste inicia la sesión introduciendo el tema, señala la adolescencia como una edad de cambio y transición de las personas entre la infancia y la juventud. Es una edad de cambios físicos y de carácter; en su desarrollo se va forjando nuestra personalidad.
2. Lectura de los textos de la ficha “Quisiera ser...”. A continuación realizaremos un comentario de los mismos. Facilitaremos el debate con los siguientes interrogantes: ¿Por qué estamos tan preocupados por nuestra imagen? ¿Cuál es la imagen ideal que nos gustaría tener? ¿Por qué? ¿Si la consiguiéramos, seríamos felices? ¿La imagen es lo que más nos importa? ¿Qué es la felicidad? ¿Ser feliz es querer ser o vivir como otros que nos parecen mejores o perfectos? ¿Qué podemos hacer para ser felices?
3. Complimentar el cuestionario sobre Alimentación Saludable. Comentar a continuación con el grupo las contestaciones que han dado en el cuestionario.
4. Complimentar la ficha con los alimentos ingeridos el día anterior y analizarlos teniendo en cuenta la pirámide de los alimentos.
5. Lectura y comentario de la ficha sobre los componentes de los alimentos. Realización en grupos de una Rueda de los Alimentos.
6. Realización en grupo de un menú saludable, teniendo en cuenta los conocimientos aprendidos en las actividades anteriores. Exponerlo en el grupo clase con la ayuda de la caja de alimentos del Departamento.
7. Comentario sobre los mitos de la alimentación, con anterioridad habrán rellenado la ficha de verdadero o falso. Al final, realizamos un comentario en grupo sobre cada mito.

## MATERIALES:

- Lectura “Quisiera ser”.
- Cuestionario sobre Alimentación saludable.
- Fichas para analizar la dieta, sobre componentes de alimentos, para menú ideal y sobre los mitos de la alimentación.
- Alimentos de plástico (caja en Departamento).

## TIEMPO:

- Tres sesiones.

## QUISIERA SER...

### COMPARACIONES ODIOSAS

**María se ve gordísima. Sus padres y sus amigos no creen que sea para tanto, pero ella se está obsesionando con perder unos kilos. A Juan le traen de cabeza sus granos, un maldito acné que no acaba de quitársele. Gema está acomplejada porque se ve demasiado alta. Nadie le quita el puesto de pívot, pero luego, cuando sale de paseo, saca una cabeza a todas sus amigas... y a la mayoría de los chicos.**

Ninguno de ellos piensa ser modelo (María quiere ser pediatra; Juan, periodista, y Gema, ingeniera), pero todos están preocupados por su imagen. Cuando se miran al espejo no les gusta nada lo que ven.

En realidad, María no está tan gorda, los granos de Juan no son como para asustar a nadie y Gema es una chica alta y nada más. Pero ni ellos, ni casi nadie, podemos resistirnos a la tentación de compararnos.

Un dicho famoso afirma que las comparaciones son odiosas. Y más si las establecemos con los modelos que nos muestra la televisión, la publicidad, las revistas: cuerpos esbeltos, caras perfectas...

Y la cosa empeora si las comparaciones son con ese genio de la informática que ha salido en el periódico con sólo diez años, con nuestro cantante favorita o con ese jovencísimo director de cine que ya ha estrenados dos películas.

Si nos comparamos con otros, si pretendemos ser como otros, siempre nos pareceremos demasiado gordos o demasiado delgados, excesivamente altos o bajos, con los ojos vulgares o la nariz imperfecta. ¿Qué se le va a hacer? No todos hemos nacido para ser *top-models*. A pesar de todo, sí hay algunas cosas que podemos hacer para tener una imagen más agradable. Lo primero, cuidar nuestra salud: hacer

deporte y comer equilibradamente es la mejor manera de combatir los granos y los kilos. Tampoco está de más un cierto cuidado personal (higiene, peinado, una ropa con la que estemos a gusto). Y es que en la sociedad en que vivimos la imagen es muy importante, claro, pero... ¿es lo más importante? ¿Y a qué precio?

### UN PEZ DEBE SER UN PEZ

Los animales del bosque se dieron cuenta un día de que ninguno de ellos era el animal perfecto: los pájaros volaban muy bien, pero no nadaban ni escarbaban; la liebre era una estupenda corredora, pero no volaba ni sabía nadar... Y así todos los demás. ¿No habría manera de establecer una academia para mejorar la raza animal? Dicho y hecho.

En la primera clase de carrera, el conejo fue una maravilla, y todos le dieron sobresaliente; pero en la clase de vuelo subieron al conejo a la rama de un árbol y le dijeron: '¡Vuela, conejo!' El animal saltó y se estrelló contra el suelo, con tan mala suerte que se rompió dos patas y fracasó también en el examen final de carrera. El pájaro fue fantástico volando, pero le pidieron que excavara como el topo. Al hacerlo se lastimó las alas y el pico y, en adelante, tampoco pudo volar; con lo que ni aprobó la prueba de excavación ni llegó al aprobadillo en la de vuelo.

Convenzámonos: un pez debe ser pez, un estupendo pez, un magnífico pez, pero no tiene por qué ser un pájaro. Una persona inteligente debe sacarle punta a su inteligencia y no empeñarse en triunfar en todas las cosas a la vez. Una persona fea difícilmente llegará a ser bonita, pero puede ser simpática, buena y maravillosa...

Sólo cuando aprendamos a amar en serio lo que somos, seremos capaces de convertir lo que somos en una maravilla.

#### COMPARACIONES ODIOSAS

- ¿Crees que las personas de tu edad acostumbran a compararse con otros como los de la historia? ¿Por qué?
- ¿Qué consecuencias tiene para ellas el estar siempre así?
- ¿Te importa o preocupa mucho la imagen que los demás tienen de ti? ¿Por qué?
- ¿Qué podemos hacer para mejorar razonablemente nuestra imagen?
- ¿Qué consideras como lo más importante de ti?
- ¿Qué te gusta de los demás?

#### UN PEZ DEBE SER UN PEZ

- ¿Qué trata de transmitirnos esta historia?
- ¿Qué opinión te merece?

## CUESTIONARIO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Rodea con lápiz o bolígrafo la contestación que según tu opinión se ajuste mejor a cada una de las preguntas. Responde con sinceridad.

NOMBRE Y APELLIDOS: ..... Curso: .....

### 1. ¿Haces un buen desayuno?

Un desayuno completo es aquel que incluye un lácteo y un alimento del grupo de los farináceos (cereales, pan, tostadas, galletas, etc.) Si además, Incluye fruta o zumo, mejor aún.

Siempre. A veces. Nunca o rara vez.

### 2. Durante el día, ¿repartes la alimentación en diferentes comidas (desayuno, almuerzo, comida, cena...)?

Siempre como a las mismas horas, sin tomar nada más.

Aunque como a horas regulares, también "pico" entre horas.

Mi horario de comidas es irregular y casi siempre como entre horas.

### 3. ¿Cuántas veces ingieres comidas "rápidas" (hamburguesas, pizzas, bocadillos...), precocinados?

Nunca o rara vez. A veces (1 ó 2 veces al mes). A menudo (1 ó varias veces por semana).

### 4. Tu postre más habitual es...

Fruta o lácteo sencillo (yogur, cuajada ...).

No tomo postre.

Repostería (tartas, pasteles, etc.), queso fuerte con membrillo.

### 5. Tu consumo de pan diario (tostado, de molde, blanco o integral de barra o baguette...) es:

Moderado (menos de 1 barra de 250 gramos).

Elevado (más de 1 barra de 250 gramos).

No como pan.

### 6. ¿Consumes diariamente frutas, verduras u hortalizas?

Más de 6 frutas. Entre 3 y 5 raciones de fruta y verdura. Entre 1 ó 2 raciones. Nada.

### 7. ¿Cuál es tu consumo semanal de legumbres (lentejas, alubias, garbanzos, habas, guisantes)?

2 veces o más. 1 vez. Nunca o de vez en cuando.

### 8. ¿Cuántas veces a la semana consumes pescado?

2 veces o más. 1 vez. Nunca o casi nunca.

### 9. ¿Y el consumo semanal de huevos?

Menos de 3 unidades. Entre 3 y 5 unidades. Todos los días.

### 10. ¿Tomas semanalmente derivados cárnicos tipo fiambre, embutidos, patés?

Nunca o de vez en cuando. Varias veces. Cada día.

### 11. ¿Tomas con frecuencia algún tipo de bebida alcohólica?

Nunca. De vez en cuando. Varias veces. Todos los días.

### 12. ¿Con qué frecuencia incluyes lácteos (leche, yogur, queso y otros) en la dieta?

Cada día. Varias veces. Nunca o de vez en cuando.

### 13. ¿Cómo son esos lácteos? ¿Con poca grasa (desnatados o semidesnatados) o enteros?

Desnatados. Semidesnatados. Enteros.

### 14. ¿Tomas semanalmente alimentos fritos, rebozados, empanados o fritos tipo croquetas...?

Nunca o de vez en cuando. Varias veces. Cada día.

### 15. ¿Comes diariamente golosinas, bollería, pastelería o snacks tipo gusanitos, patatas fritas...?

Nunca. Entre 1 y 2 veces. Entre 3 y 4 veces al día. Más de 5 veces.

### 16. ¿Con qué frecuencia tomas refrescos tipo cola, naranjada, red bull, tónica...?

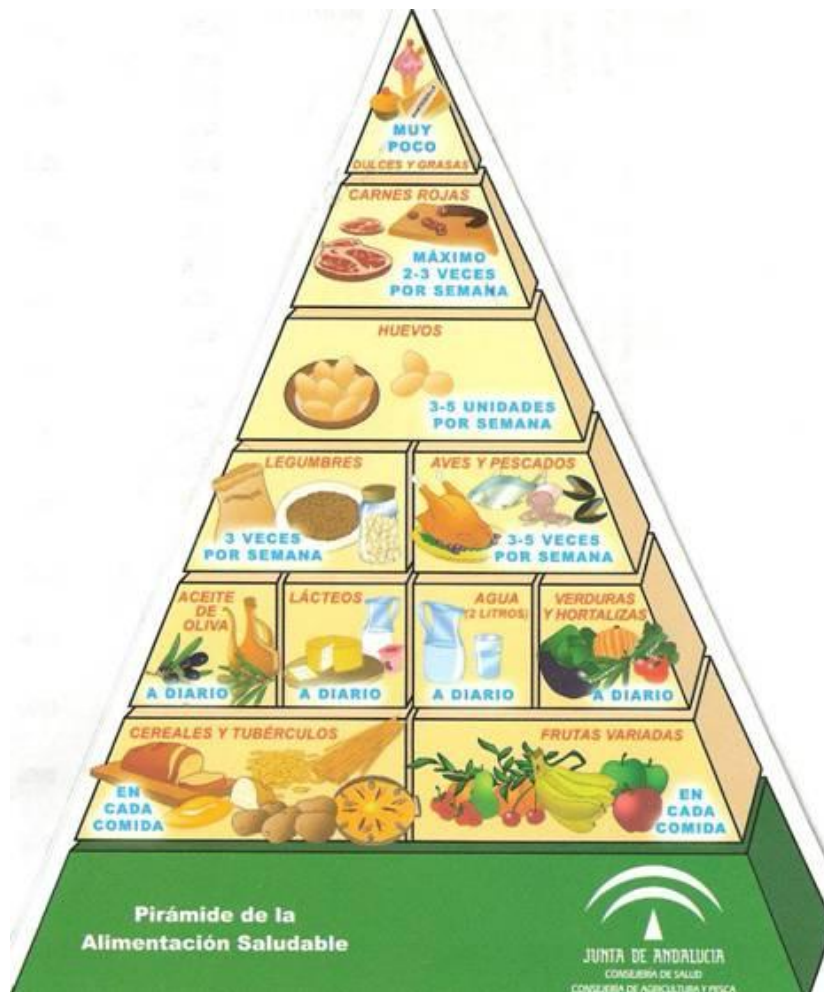
Nunca. Una o dos veces a la semana. Tres o cuatro veces a la semana. Cada día.

## ¿LLEVAS UNA DIETA EQUILIBRADA? LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN

1. Vas a analizar en esta actividad si tu alimentación se ajusta a lo que indican los expertos. Para ello, vas a escribir aquí lo que comiste ayer en cada una de las comidas:

DESAYUNO	
ALMUERZO	
MERIENDA	
CENA	
OTRA: Picar	

2. La Pirámide Alimentaria nos indica la variedad y proporción de alimentos que debemos consumir durante el día. Hay que tomar una mayor cantidad de los alimentos que están en la base de la pirámide y una menor cantidad de los que están arriba, seleccionando diversos alimentos dentro de cada grupo.



Compara lo que comiste ayer con lo que, según la pirámide, deberías haber comido y escribe tus conclusiones:

## ¿CUÁLES SON LOS COMPONENTES DE LOS ALIMENTOS?

Se denominan nutrientes y son los componentes de los alimentos aprovechables por nuestro organismo que hacen posible la vida y que se encuentran en ellos repartidos de forma desigual. Desempeñan funciones diferentes en nuestro organismo en función de su naturaleza.

**A) NUTRIENTES ENERGÉTICOS (COMBUSTIBLE):** Hidratos de carbono o glúcidos y grasas o lípidos. Liberan energía con la que el organismo logra mantener sus funciones vitales (bombeo de sangre, respiración, regulación y mantenimiento de la temperatura corporal...) y además permite el desarrollo de la actividad.

• **Hidratos de carbono:** Constituyen la principal fuente de energía rápida para nuestro organismo. Si los comparamos con un coche, los hidratos de carbono serían la gasolina que permite ponerlo en funcionamiento. El organismo ha de transformar los hidratos de carbono en sus unidades básicas para que las células los puedan utilizar (glucosa). Así cuando hablamos de “nivel de azúcar en sangre” nos referimos a la glucosa. Un aporte adecuado de este nutriente implica el mantenimiento del peso y la composición corporal, al impedir que se utilicen las proteínas como fuente de energía. Sin embargo, cuando tomamos en exceso alimentos ricos en hidratos de carbono, una parte de este exceso se deposita en el hígado y los músculos en forma de glucógeno (reserva de energía) y otra parte se convierte en grasa que se almacena en el tejido adiposo o graso.

**Fuentes de hidratos de carbono sencillos o de absorción rápida (azúcares simples):** azúcar, almíbar, caramelo, jalea, dulces, miel, melaza, chocolate y derivados, repostería, pastelería, bollería, galletería, bebidas refrescantes azucaradas, fruta y su zumo, fruta seca, mermeladas...

**Fuentes de hidratos de carbono complejos o de absorción lenta (almidón):** farináceos (cereales, legumbres y tubérculos), y en menor proporción, verduras y hortalizas.

• **Grasas:** Constituyen la energía de reserva para nuestro organismo por excelencia. El depósito de reserva de gasolina del coche. Son una fuente concentrada y almacenable de energía. Así, cuando ingerimos en exceso alimentos ricos en grasa, el cuerpo almacena las que no necesita en el tejido adiposo. Así mismo, contribuyen de manera importante en la textura y al paladar de los platos.

**Otras funciones de la grasa:** Aísla el cuerpo e impide pérdidas excesivas de calor, envuelve órganos vitales como el corazón y riñones, es el vehículo de transporte de las vitaminas liposolubles (A, D, E, K), es imprescindible para la formación de determinadas hormonas, suministra ácidos grasos esenciales (linoléico, linolénico) que no puede sintetizar el organismo.

**B) NUTRIENTES PLÁSTICOS (CONSTRUCTIVOS):** Proteínas, principalmente. Con ellos se forma la estructura del organismo, se renuevan y reparan los tejidos, se mantiene en buen estado nuestro sistema de defensas que nos protege frente a agentes externos e infecciones.

• **Proteínas:** Son el material fundamental para la construcción de nuestros tejidos, aunque desempeñan también otras funciones muy importantes. Siguiendo con el ejemplo del coche, las proteínas para el organismo son como la carrocería y los mecanismos del coche.

Una vez ingeridas a través de diferentes alimentos, en el organismo se transforman en sus unidades fundamentales: los **aminoácidos**. Las proteínas humanas son una combinación de 22 aminoácidos, de los cuales 8 son esenciales, es decir, deben ser aportados diariamente a través de los alimentos, porque el organismo no puede sintetizarlos por él mismo.

La calidad de una proteína depende de la cantidad de aminoácidos esenciales presentes en ella. Aquellas que contienen cantidades suficientes de cada uno de los aminoácidos esenciales son proteínas de alto valor biológico. Cuando falta un aminoácido esencial, el valor biológico de esa proteína disminuye. El organismo no puede sintetizar proteínas si sólo falta un aminoácido esencial. Todos los aminoácidos esenciales se encuentran presentes en las proteínas de origen animal, por tanto, estas proteínas son de mejor calidad que las de origen vegetal (deficitarias en uno o más de esos aminoácidos). Sin embargo, proteínas incompletas bien combinadas pueden dar lugar a otras de valor equiparable a las de la carne, el pescado y el huevo (especialmente importante en regímenes vegetarianos). Las combinaciones favorables al equilibrio proteico son mezclar legumbres con arroz o con trigo, cereales con frutos secos, etc.

**Otras funciones de las proteínas:** Contribuyen al equilibrio orgánico al transportar grasas y oxígeno, forman parte de determinadas hormonas y de las inmunoglobulinas o anticuerpos responsables de la defensa del organismo.

**Fuentes alimentarias de proteínas:** De origen animal (proteínas completas): carne, pescado, huevos y lácteos. De origen vegetal (proteínas incompletas): legumbres, cereales y frutos secos.

**C) NUTRIENTES REGULADORES (BIOCATALIZADORES):** Vitaminas y minerales. Facilitan y controlan las diversas funciones fisiológicas, con el fin de que todos los procesos que tienen lugar en nuestro organismo discurran con normalidad.

- **Vitaminas:** Se necesitan en pequeñas cantidades para el crecimiento, mantenimiento de la vida y reproducción. Conocemos 13 vitaminas que son esenciales para el ser humano. El propio cuerpo no las puede sintetizar, por lo que hemos de asegurar su aporte a través de la alimentación. Atendiendo a su composición se clasifican en dos grupos:

**Liposolubles: A, D, E, K.** Estas vitaminas no se disuelven en agua sino en grasa, por lo que la alimentación debe incluir diariamente cantidad suficiente de grasa. El organismo es capaz de almacenarlas en el hígado y en el tejido adiposo. De ahí, que su suplementación se realice exclusivamente bajo prescripción médica, ya que el exceso puede acarrear consecuencias negativas para la salud (por ej. un exceso de vitamina A durante el embarazo puede provocar malformaciones en el feto).

**Hidrosolubles:** vitaminas del grupo B y vitamina C o ácido ascórbico. Son solubles en agua, por lo que puede haber pérdidas importantes cuando los alimentos se remojan, hierven o están en contacto con abundante agua. El organismo no puede almacenarlas y elimina el exceso por la orina, por lo que es necesario conseguir un aporte suficiente a través de la alimentación todos los días.

**Fuentes de vitaminas:** Distribuidas tanto en alimentos vegetales como animales.

- **Sales minerales.** Son elementos que el cuerpo requiere en proporciones bastante pequeñas para su crecimiento, conservación y reproducción. Al igual que las vitaminas, no aportan energía. Hay algunos que se necesitan en mayor proporción y son los macrominerales (calcio, fósforo, sodio, cloro, magnesio, hierro y azufre). Los microminerales son también esenciales pero se necesitan en menor cantidad (zinc, cobre, yodo, cromo, selenio, cobalto, molibdeno, manganeso y flúor, entre otros), por lo que no existe tanta posibilidad de que se produzcan déficits.

**Fuentes dietéticas de sales minerales:** Están ampliamente distribuidos en los distintos alimentos: frutas, verduras, hortalizas, levaduras, lácteos, legumbres y cereales, carnes, etc.

Existen en los alimentos otros componentes no nutritivos, que desempeñan igualmente funciones destacables para el equilibrio orgánico: fibra, agua y elementos fitoquímicos (sustancias que se hallan únicamente en los vegetales).



**Actividad:** En grupos de 6 realizad una rueda de los alimentos y explicad de forma resumida los diferentes grupos de nutrientes que necesita nuestro organismo.

## REALIZAMOS UN MENÚ SALUDABLE

**Actividad:** En parejas o grupos de 4, confeccionad un menú ideal para un día completo y explicad las razones de cada comida en relación con una alimentación saludable. Lo tendréis que explicar ante el resto de la clase ayudados por los alimentos de plástico.

COMIDA	CONTENIDOS	RAZONES
DESAYUNO		
ALMUERZO		
MERIENDA		
CENA		



## MITOS DE LA ALIMENTACIÓN

- Hay que beber al menos 2 litros de agua al día.

Verdadero      Falso      Ni idea

- La espinaca da fuerza.

Verdadero      Falso      Ni idea

- La zanahoria favorece la visión.

Verdadero      Falso      Ni idea

- El pan engorda.

Verdadero      Falso      Ni idea

- Un zumo de naranja al día evita los resfriados.

Verdadero      Falso      Ni idea

- La fruta engorda más si se toma como postre.

Verdadero      Falso      Ni idea

- Si quieres adelgazar, sáltate alguna comida.

Verdadero      Falso      Ni idea

- Los huevos son malos para la salud.

Verdadero      Falso      Ni idea

- El pescado azul es bueno para la salud, pero lo malo es que engorda.

Verdadero      Falso      Ni idea

- Para estar bien alimentado hay que comer mucha carne.

Verdadero      Falso      Ni idea

- Los productos “light” adelgazan.

Verdadero      Falso      Ni idea



# MITOS DE LA ALIMENTACIÓN

## - Hay que beber al menos 2 litros de agua al día.

Si tenemos sed, bebamos agua, pero no nos obliguemos, porque pocos efectos nuevos vamos a lograr. Nos ayudará a tener sensación de saciedad, repondremos hidratación tras el ejercicio... Pero no se consigue estar sano por beber 2 litros de agua al día.

## - La espinaca da fuerza.

Sí, pero no tanto como se cree. Utilizada en Occidente desde hace 500 años, su consumo se popularizó a partir de la década del 50 porque una mala transcripción de un informe científico le adjudicó diez veces más hierro del que en realidad contiene (23 mg cada 100 g) y Popeye hizo el resto. Sin embargo, pocos saben que supera a la zanahoria en betacaroteno, y que 3/4 de taza de espinacas cocidas proveen el 100% de nuestros requerimientos de vitamina B6, 50% de la vitamina C, 25% de ácido fólico y un sorprendente 300% de vitamina K. También provee hierro y potasio, es 100% dietética, libre de grasa, y sólo aporta 23 calorías por taza.

## - La zanahoria favorece la visión.

Si. La zanahoria, junto con las verduras de hoja, la calabaza y el melocotón son ricos en vitamina A. Y hoy se sabe que la carencia de vitamina A produce menor visión en la penumbra (nictalopía).

## - El pan engorda.

El pan al igual que el resto de los farináceos (cereales, pastas...) es rico en hidratos de carbono, el nutriente que necesitamos en mayor proporción constituyendo la base de la dieta mediterránea. La composición del pan es la misma por dentro que por fuera, por lo que si se quiere ingerir menos calorías se debe comer menos cantidad en vez de quitar una parte del pan (como la miga). Lo que aumenta las calorías del pan suele ser lo que le acompaña: mermeladas, mantequillas, salsas, embutidos... Lo que nos engorda es comer más de lo que gastamos, por ello es importante acompañar la dieta con ejercicio físico.

## - Un zumo de naranja al día evita los resfriados.

No los evita, pero aumenta las defensas por las propiedades anti-infecciosas que posee la vitamina C.

## - La fruta engorda más si se toma como postre.

No. Como cualquier otro alimento, la fruta engorda sólo si se come en exceso. Por tanto, puede ingerirse en cualquier momento del día. Es más, hoy sabemos que la vitamina C que contiene la fruta permite, al ser comida como postre, una mayor absorción del hierro que provee un plato de carne.

## - Si quieres adelgazar, saltate alguna comida.

Es justo al revés. Se ha comprobado que las personas que dejan pasar mucho tiempo entre dos comidas tienen metabolismos más bajos y queman menos calorías que las personas que comen cada pocas horas. Además, los que se saltan comidas tienden a comer más por la noche, justo cuando el metabolismo está más bajo. La mejor forma de controlar el peso y estar en plena forma durante todo el día es hacer unas cinco comidas ligeras, incluyendo en todas ellas verduras o frutas frescas.

## - Los huevos son malos para la salud.

Los huevos son muy nutritivos, pero contienen una cantidad alta de colesterol, por lo que no hay que abusar de ellos. Se pueden consumir tres o cuatro a la semana aunque el colesterol esté por encima de los niveles normales.

## - El pescado azul es bueno para la salud, pero lo malo es que engorda.

Es al revés. Según un estudio publicado en el Diario de la Nutrición Médica Norteamericana, comer atún, salmón, sardinas... no sólo es excelente para la salud sino que ayuda a perder peso. En dicha investigación, el grupo que tomó diariamente pescado azul (rico en ácidos grasos Omega-3) no sólo rebajó más sus niveles de colesterol y su riesgo de diabetes que los otros dos grupos (que siguieron una dieta para perder peso o tomaron pescado azul sólo una vez a la semana), sino que perdieron una media de 3 kg. más.

## - Para estar bien alimentado hay que comer mucha carne.

Para estar bien alimentado hay que comer de todo. La carne cumple una función muy importante, pero es preciso ingerir otros alimentos.

## - Los productos "light" adelgazan.

Un producto LIGHT es aquel al que se le ha reducido o eliminado alguno de sus componentes calóricos. Esto significa que contiene menos calorías (un 30% como mínimo) que la versión no light del mismo alimento o producto en cuestión. Se debe leer el etiquetado del producto light y del producto no light para comparar el contenido de calorías de ambos y elegir el que mejor se ajuste a nuestras necesidades. Consumir alimentos light puede contribuir el seguimiento de una dieta en situaciones especiales, pero no hay que olvidar que se trata de alimentos que tienen calorías y que, por lo tanto, no se debe abusar de ellos.