



# RESUMEN CHARLA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Organiza: I.E.S. 12 DE OUTUBRO

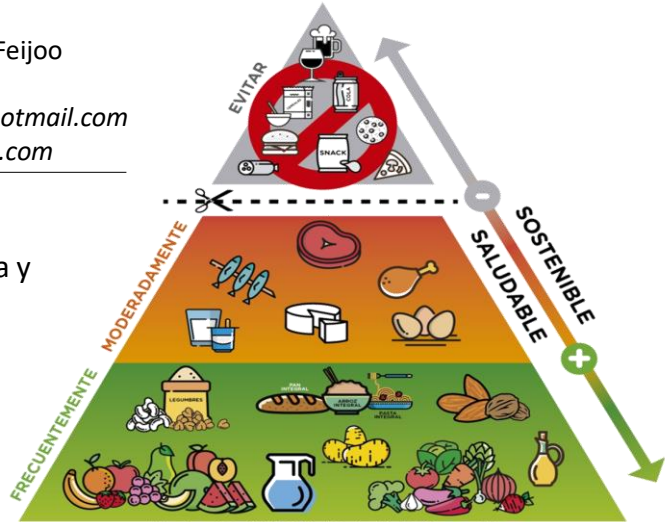
Imparten: Fidel Domínguez Franco, Marián Novelle Feijoo  
**Centro de Estudios Fidel Formación**

C/Ribeira de Canedo 20, Ourense [fidelformación@hotmail.com](mailto:fidelformación@hotmail.com)  
 665 655 343 | 988 213 480 [fidelformacion.blogspot.com](http://fidelformacion.blogspot.com)

## ¿POR QUÉ HAY QUE COMER SANO?

Todo nuestro cuerpo se crea, crece, se renueva y trabaja con lo que le damos de comer

*No se puede construir un cuerpo sano con alimentos insanos, igual que no se puede construir una buena casa con materiales endebles.*



**LA MALA ALIMENTACIÓN ES LA PRIMERA CAUSA DE MUERTE EN EL MUNDO**

## FIDEL Formación



### PISTAS PARA RECONOCER ULTRAPROCESADOS

No se distingue la materia prima

Están listos para consumir: su consumo es fácil y rápido.

Acompañados con mucha propaganda

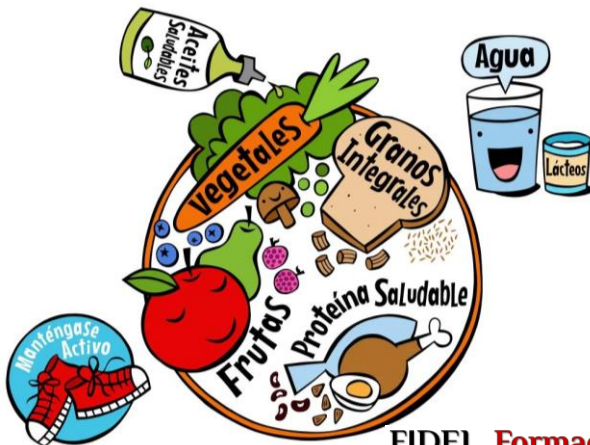
Envases muy llamativos

Con animales, unicornios o monstruos...

Llevar largas listas de ingredientes y entre los principales hay: azúcares, harinas refinadas o grasas refinadas.

Con estimulantes que incitan al consumo: azúcar, sal, potenciadores de sabor y otros aditivos, textura crujiente, ...

Si son salados, suelen llevar demasiada sal



FIDEL Formación



**menos**  
 SAL  
 AZÚCARES  
 CARNE ROJA Y PROCESADA  
 ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

## DESAYUNOS Y MERIENDAS

### MITOS

- ¡No!, el desayuno **no es la comida más importante del día**, ni la merienda es imprescindible, pero ambas comidas **deben ser saludables** (y son las comidas que peor hacemos).
- No tienes que desayunar siempre lo mismo. ¡Puede variar, igual que las comidas y cenas!
- No hay que desayunar “productos especiales de desayuno” ni “lácteo, cereal y fruta”, cualquier alimento saludable es un buen desayuno.

### CONSEJOS

PARA HACER UN DESAYUNO Y UNA MERIENDA SOBRESALIENTE:

- Come solo si tienes **apetito**.
- Si no tienes hambre lleva para más tarde (recreo o media tarde).
- **Evita** los alimentos azucarados o salados.
- **Elige** alimentos saludables.
- No desperdicies comida, guarda lo que te sobra,
- Elige productos de **cercanía** y de **temporada**.

#### RECUERDA:

*“Un desayuno y una merienda **SALUDABLES** te beneficia a ti y al planeta”.*

# FIDEL Formación



### DESAYUNO Y MERIENDAS QUE NO SON SALUDABLES:

- **LÁCTEOS AZUCARADOS**
- **DULCES, CHOCOLATES, CREMAS, MERMELADAS...**
- **BIZCOCHOS, BOLLERÍA** (ni industrial, ni artesana ni integral)
- **GALLETAS**, ni siquiera las que parecen “saludables”
- **PATATAS FRITAS Y SNACKS SALADOS**
- **EMBUTIDOS, FIAMBRES,**
- **ZUMOS, REFRESCOS**
- **CEREALES Y BARRITAS DULCES**



### ENTONCES ESTOS PRODUCTOS ¿NO SE PUEDEN COMER?

- Sí, podemos consumirlos, no tienen que estar prohibidos
- Pero no habitualmente,
- **NO** deben ser nuestro desayuno o merienda habitual,
- **NO** deberíamos tenerlos en casa
- Ni formar parte de nuestra lista de la compra
- Sí Podemos tomarlos en alguna ocasión (cuanto menos mejor).
- Una fiesta, una celebración, un día diferente... pero no se convierta en rutina o costumbre.

## IDEAS SALUDABLES, PARA LLEVAR AL INSTITUTO (o para tomar en casa)



### LO MÁS SALUDABLE:

- **FRUTAS DE TEMPORADA:** ¡cualquiera que te guste es perfecta!
- **FRUTOS SECOS SIN SAL** (naturales o tostados, NO fritos): cacahuetes, nueces, almendras, avellanas, pistachos, anacardos...

### LÁCTEOS:

- Leche entera
- Yogur natural
- Quesos

### CEREALES:

- Pan tostado integral
- Tortitas maíz, arroz, ...
- Galletas caseras saludables
- Cereales/mueslis/copos no endulzados
- Palomitas caseras

### OTROS:

- Chocolate (al menos 70% cacao)
- Brownie casero saludable
- Compota casera sin azúcar

### BOCADILLOS o SÁNDWICHES SALUDABLES

**VEGETALES (crudos, asados, a la plancha...):** tomate, lechuga, cebolla, pimiento, berenjena, aguacate, plátano machacado con cacao puro...

**PROTEÍNA:** queso, atún, huevo cocido, tortilla francesa, hummus, crema de fruto seco 100%, filete de pollo pavo a la plancha ...  
- evitar embutidos/fiambres

**PAN BARRA O MOLDE:** integral 100%

# FIDEL Formación



### "MERMELADA" DE FRESA (SIN AZÚCAR NI EDULCORANTES)

INGREDIENTES: 250 g de fresas y 1 cucharada de semillas de chía

PREPARACIÓN:

- Trocear las fresas y mezclar con las semillas
- Cocer a fuego medio o en el microondas
- Triturar y cocer un poco más para que espese. Al enfriar espesará más.
- Conservación: en la nevera 1 semana o congelar.

### BROWNIE DE CHOCOLATE

Ingredientes: 1 huevo, 1 plátano maduro, 2 o 3 cucharitas de cacao puro, 35 g de harina integral (avena, almendra molida...)

- Triturar todo y llevar al **microondas** (potencia máxima, 3 minutos)
- Usar un recipiente apto para microondas

### GACHAS RÁPIDAS DE AVENA CON FRUTA

Ingredientes: 30 g de copos de avena, 1 vaso de leche de leche y 1 plátano maduro

- Machacamos el plátano
- Mezclamos todos los ingredientes
- Calentamos en el microondas hasta que hierva
- se le puede añadir hierbabuena, frutos secos, frutos rojos, pasas....

### GALLETAS

INGREDIENTES: 150 g de avena molida (o copos) o almendra molida, 1 huevo y 1 plátano maduro

- Mezclar todo
- Dar forma de bolas
- Aplastar sobre papel de horno
- Horno: 180°C, 15 - 20 minutos (hasta que empiecen a dorar los bordes)