

**PROYECTO EDUCATIVO
ECOESCUELA**

IES ANTONIO DE ULLOA. LA RINCONADA

DEFINICIONES



❖ **Alimentación:** Es el proceso mediante el cual nos procuramos los alimentos necesarios para mantener la vida, los seleccionamos según disponibilidades, los preparamos según usos y costumbres y terminamos por ingerirlos. Es por tanto un proceso **voluntario y educable**.

❖ **Alimento:** Es cualquier sustancia de origen animal, vegetal o mineral, que contenga uno o varios de los principios que la química ha catalogado como hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas o minerales. Es cualquier sustancia que introducida en la sangre, nutre, repara el desgaste, da energía y calor al organismo, sin perjudicarlo ni provocarle pérdida de su actividad funcional.



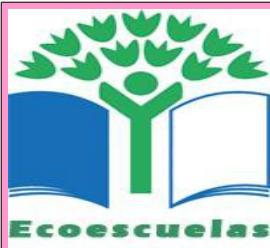
[Metabolismo]

El metabolismo es el conjunto de reacciones bioquímicas y procesos físico-químicos que ocurren en una célula y en el organismo. Estos complejos procesos son la base de la vida a nivel molecular, y permiten a las células: crecer, reproducirse, mantener sus estructuras y responder a estímulos.

El metabolismo se divide en dos procesos: catabolismo y anabolismo. Las reacciones catabólicas liberan energía, un ejemplo es la glucólisis. Las reacciones anabólicas en cambio, utilizan esta energía liberada para construir componentes de las células como lo son las proteínas y los ácidos nucleicos.



El catabolismo y el anabolismo son procesos acoplados que hacen al metabolismo en conjunto, puesto que cada uno depende del otro.



PROYECTO EDUCATIVO ECOESCUELA

IES ANTONIO DE ULLOA. LA RINCONADA

Nutrientes y su función:

Sales minerales: Nutrientes constituidos por calcio, hierro, potasio, zinc, sodio, magnesio, etc.

Presentes en espárragos (hierro) y leche (calcio), otros.

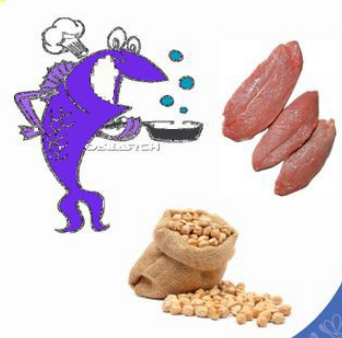
Función: Estructural (huesos y hemoglobina)



Proteínas: Moléculas formadas por aminoácidos (aa).

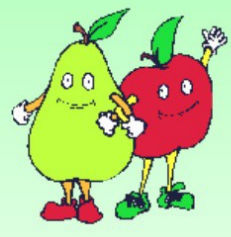
Presente las carnes, pescados, huevos, legumbres y vegetales.

Función: Estructural, Defensa (anticuerpos), Transporte de sustancias, Control reacciones químicas (enzimas)



¿QUE ES UNA ALIMENTACION SALUDABLE?

- La alimentación es una actividad necesaria y vital para todo ser humano, cubre necesidades biológicas, psicológicas y sociales.





**PROYECTO EDUCATIVO
ECOESCUELA**

IES ANTONIO DE ULLOA. LA RINCONADA

Alimentación saludable

Hay que comer todo tipo de alimentos para que nuestro organismo cubra las necesidades diarias

Recuerda realizar 5 comidas al día, un reparto de las ingestas permite no pasar muchas horas en ayuno.

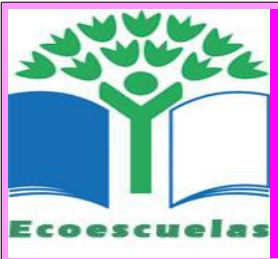
Es recomendable tomar 5 raciones entre frutas y verduras al día, de estas últimas una en crudo

Mantenerse bien hidratado es imprescindible, bebe al menos 6 vasos de agua

El dietista-nutricionista es el mejor profesional para asesorarte en temas de alimentación y nutrición.

7 ALIMENTOS Que Pueden **IMPULSAR**
el **PODER** de Su **MENTE**





PROYECTO EDUCATIVO ECOESCUELA

IES ANTONIO DE ULLOA. LA RINCONADA

Alimentos que te hacen feliz

AGUA

La deshidratación afecta el humor y las habilidades cognitivas.



PLÁTANO

Posee triptófano, esencial para segregar serotonina.

CHOCOLATE

Libera endorfinas.

PESCADO

Estimula la liberación de endorfinas.

AJI

Libera endorfinas.

Alimentos que te deprimen

GASEOSAS

Aumentan la posibilidad de sufrir depresión.

COMIDA CHATARRA

Genera más glucosa e insulina

ALCOHOL

Aumenta el riesgo de padecer depresión.

ALIMENTOS CON ALMIDÓN

Un alto consumo puede provocar depresión.

ENDULZANTES ARTIFICIALES

El aspartame frena la producción de serotonina.





PROYECTO EDUCATIVO ECOESCUELA

IES ANTONIO DE ULLOA. LA RINCONADA

La importancia de consumir **agua**














PROYECTO EDUCATIVO ECOESCUELA

IES ANTONIO DE ULLOA. LA RINCONADA

ALIMENTOS QUE TE HIDRATAN

 YOGURT: 85% agua Contiene proteínas, calcio, vitaminas B12 e D Brinda probióticos	 UVA: 81% agua 92g contiene: 62kcal, 16g. carbohidratos, fibra y vitamina C	 LECHUGA: 95% agua 72g contiene: 10kcal, potasio, ácido fólico y luteína
 LECHE: 88% agua 250ml contiene: 8g. proteínas, 12g. carbohidratos, calcio y vitaminas B12 y D	 SANDÍA: 92% agua 1 1/4 taza contiene: 57kcal, 15g. carbohidratos, vitamina A y C	 NARANJA: 88% agua 250ml de juco contiene: 112kcal, 124mg vitamina C e 26g. de carbohidratos
 MANZANA: 86% agua 120g contiene: 55kcal, 15g. carbohidratos y fibra	 KIWI: 85% agua 100g contiene: 61kcal, 15g. carbohidratos, vitamina C y fibra	 ESPINACA: 91% agua 30g contiene: 7kcal, vitaminas, minerales y fibra

Es fácil estar en forma con contarcalorias.com

Alimentos recomendados por Hígado Graso





PROYECTO EDUCATIVO
ECOESCUELA

IES ANTONIO DE ULLOA. LA RINCONADA

15 ALIMENTOS QUE AUMENTAN EL METABOLISMO



**LOS MEJORES ALIMENTOS
PARA CUIDAR EL HÍGADO**

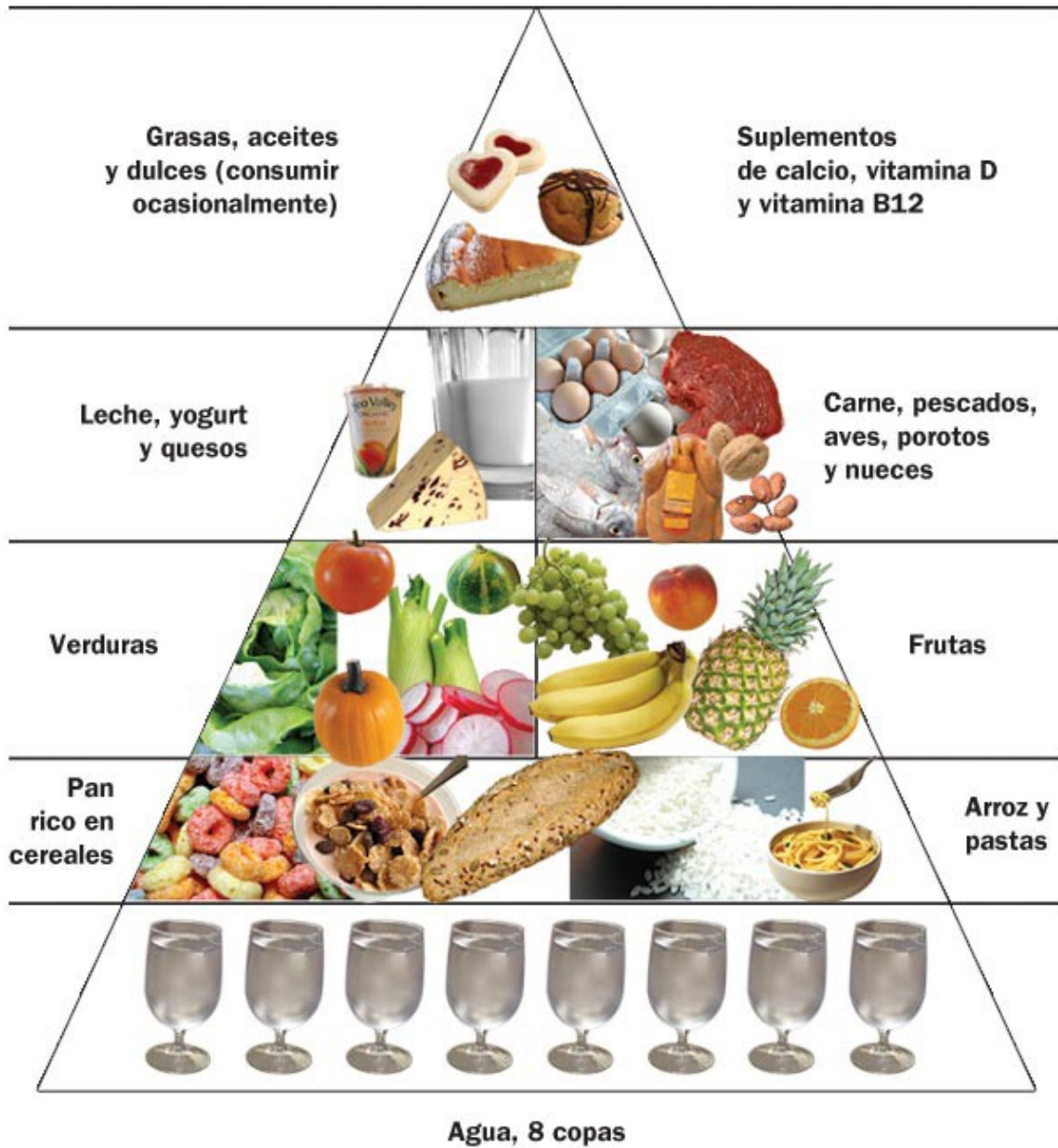
www.piensadiferente-bcn.com





PROYECTO EDUCATIVO ECOESCUELA

IES ANTONIO DE ULLOA. LA RINCONADA





PROYECTO EDUCATIVO ECOESCUELA

IES ANTONIO DE ULLOA. LA RINCONADA

ALIMENTACIÓN BALANCEADA

- Es importante para el adecuado crecimiento y desarrollo del ser humano; debe ser completa y variada cumpliendo siempre con las 4 premisas de la alimentación saludables: **CANTIDAD, CALIDAD, ARMONÍA Y ADECUACIÓN**



ALIMENTOS QUE NUNCA DEBEN FALTAR EN TU PLATO

VERDURAS:
PUEDEN SER CRUDAS
O COCIDAS

EL 50%
de la alimentación diaria
debe ser compartida entre
frutas y verduras

FRUTAS:
PUEDEN SER ENTERAS
O EN JUGO



EL 25%
debe basarse en granos
como arroz, maíz o trigo.
La mitad de los granos
que se consumen deben
ser enteros (integrales)

EL 25%
debe basarse en proteínas
como carnes, huevos o
guisantes secos.



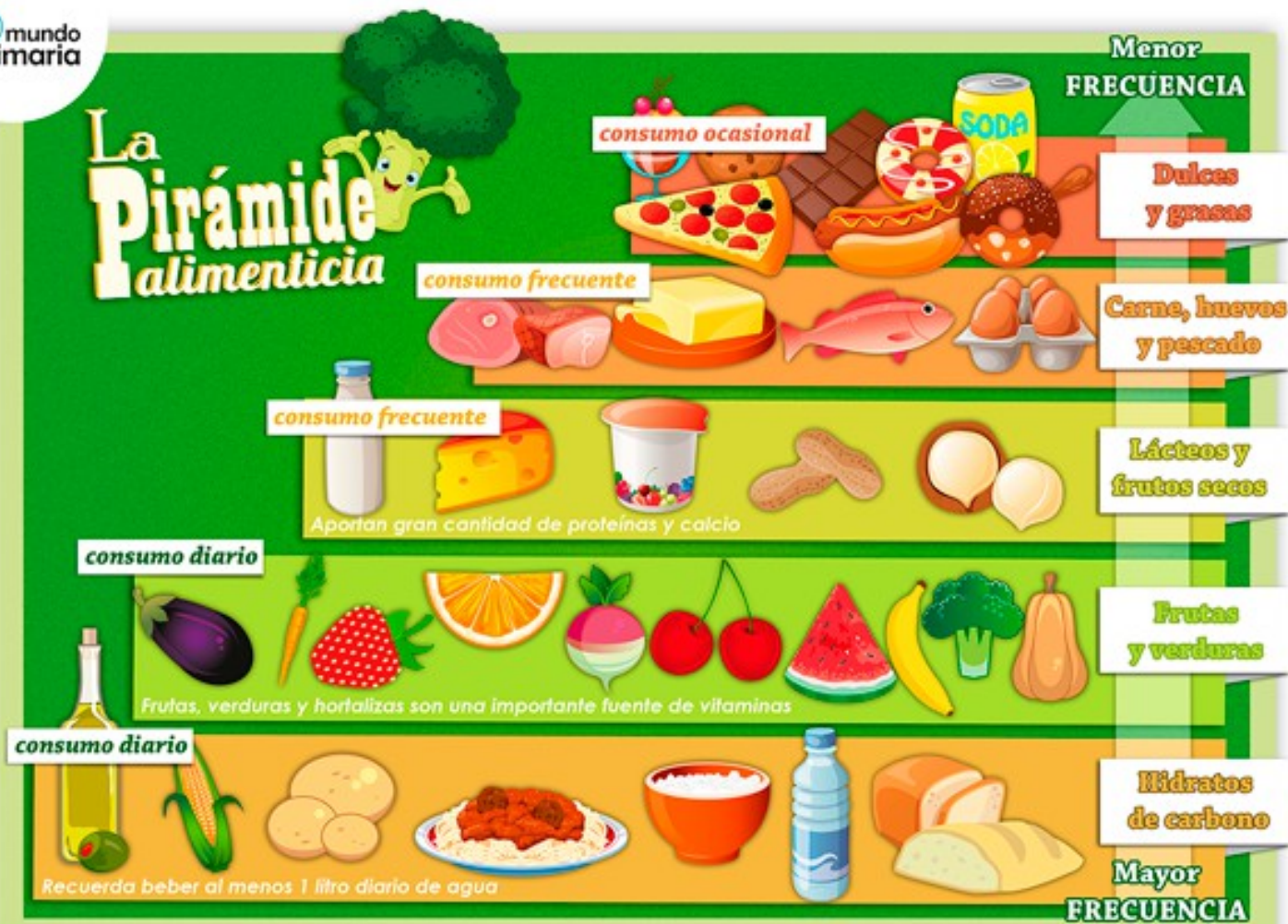
ADICIONALMENTE SE RECOMIENDA
consumir tres tazas de lácteos,
idealmente descremados.

¡Recuerda que frente a cualquier duda lo más importante es consultar a tu médico de confianza!

www.doktuz.com



La Pirámide alimenticia





ECOESCUELA. LA RINCONADA.
I.E.S. ANTONIO DE ULLOA