

SESIÓN 05: ¿SABEMOS REALMENTE LO QUE COMEMOS?

Durante la sesión de esta semana trabajaremos nuestra memoria con un tema de actualidad **Real Food o comida real**. Este es un término que se ha puesto muy moda, lo oímos y leemos en distintos medios de comunicación pero muchas veces no entendemos realmente lo que es. Esta semana aprendemos un poco acerca del tema.

ACTIVIDAD 1. IDEAS BÁSICAS SOBRE LA COMIDA REAL

El Realfooding es un estilo de vida basado en comer comida real (sin etiquetas) y evitar los ultraprocesados. Es un movimiento que defiende el derecho a una alimentación saludable para la población. Es una revolución que lucha con conocimiento y conciencia contra el lado oscuro de la industria alimentaria.

Nosotros, los humanos, creamos a los ultraprocesados hace poco menos de un par de siglos. Al principio no daban problemas, no suponían un riesgo. Pero desde hace unas décadas, los ultraprocesados han aumentado su poder.

Las estadísticas nos lo confirman: cada año que pasa aumenta el consumo de ultraprocesados y las enfermedades crónicas derivadas de ello. La población muere por enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y cáncer. Y muere ignorante. Solo unos pocos rebeldes han escapado, han despertado y luchan contra ellos. Esos rebeldes a los que hago referencia son los que están en este preciso instante leyendo este texto. Son los realfooders.

Los realfooders no “hacen dieta”, no intentan pasar hambre para adelgazar ni estar un mes comiendo lechuga y pechuga. Tampoco comen galletas 0%, productos light o bajos en calorías. Los realfooders comen comida real, cuidan su salud y lo mejor de todo, disfrutan con ello.

¿Lo habías oído antes? ¿Te ha resultado interesante? Ahora trabajaremos la atención y la concentración a través del texto. Para ello debes:

1. Rodear de **rojo** las palabras que terminen en las consonantes n o s.
2. Subrayar con color **verde** las palabras que terminen en vocal.

ACTIVIDAD 2: ¿CON CUAL TE QUEDAS?

Lee detenidamente las siguientes afirmaciones y subraya con verde la que creas que corresponda a un hábito de alimentación más sano:

- El azúcar natural es el sano, el que viene en el alimento (fructosa en fruta, lactosa en leche...)
- El azúcar añadido es aquel añadido por la industria (alimentos ultraprocesados), en él se han eliminado los elementos nocivos y se han preservado los saludables.
- En la naranja el azúcar se absorbe lentamente por eso es más adecuada para diabéticos.
- El zumo natural se absorbe rápidamente y genera un pico de insulina en sangre, siendo más apto para diabéticos.
- Siempre la grasa vegetal es mejor que la animal, bien sean aceites de oliva, girasol o de otras de menor calidad como las de coco, palma e hidrogenadas.
- El pescado azul, por ejemplo el salmón, tiene grasa animal y es muy saludable.
- La comida light siempre es más sana, ya que en ellas se suelen sustituir las grasas por un exceso de azúcar.
- La comida light no engorda y es más sana.

A continuación te proponemos algunas opciones saludables para tus desayunos y meriendas:

LÁCTEOS: Botellita de leche entera, yogur natural, queso (queso-queso, no en porciones, ni de untar...), uvas y frutos secos.

FRUTA: Una fruta entera o un plato con fruta variada cortada

ZUMO: Batido casero de fruta. Por ejemplo: Plátano, fresa y un yogur natural.

BOCADILLO: Utilizar siempre pan integral. De tortilla, de salmón ahumado, de pechuga de pollo, de jamón serrano, de atún etc.

ACTIVIDAD 3: AZÚCARES OCULTOS

La mayoría de los productos elaborados que compramos en el supermercado contienen azúcares añadidos. Muchas veces no somos conscientes de la gran cantidad de azúcar que consumimos a lo largo del día. Deberíamos estar más atentos y comprar los productos después de leer el etiquetado.

A continuación os facilitamos un listado con algunas de las maneras con las que la industria alimentaria llama al azúcar. La actividad consiste en leer la lista varias veces, concentrarte y familiarizarte con los distintos nombres e ir a tu despensa y coger 5 productos envasados, que no nos parezcan dulces al paladar, por ejemplo: bote de tomate frito, pan bimbo, zumo envasado, algún producto congelado precocinado...) Busca en su etiquetado si contienen azúcar llamado de algún otro modo y clasifica tus alimentos en dos columnas (alimentos sin azúcares y con azúcares)

Diferentes nombres para el

AZÚCAR

Néctar de agave	Sirope
Cebada de malta	Galactosa
Remolacha	Glucosa
Azúcar morena	Jarabe de oro
Jarabe de mantequilla	Jarabe de maíz de alta fructosa
Cristales de caña	Miel
Jugo de caña	Lactosa
Caña de azúcar	Jarabe de malta
Caramelo	Maltodextrina
Jarabe de algarroba	Maltosa
Maíz edulcorante	Jarabe de arce
Jarabe de maíz	Melasa
Fructosa cristalina	Azúcar mascabado
Dextrano	Piloncillo (panocha)
Dextrosa	Jarabe de maíz refinado
Diatasa	Jarabe de arroz
Etil maltol	Sorbitol
Jugo de caña evaporado	Sacarosa
Fructosa	Jarabe
Jugo de frutas	

Alimentos con azúcar añadido	Alimentos sin azúcar añadido

Ten cuidado existen muchos problemas de salud asociados al consumo de azúcar libre. Algunos ejemplos son:

- Diabetes tipo II.
- Obesidad.
- Síndrome metabólico.
- Caries.
- Problemas cardiovasculares.
- Hígado graso no alcohólico.
- Enfermedad hepática crónica.
- Hipertensión.

ACTIVIDAD 4: ALIMENTACIÓN EN CASA

La educación nutricional está muy relacionada con la salud, por lo tanto debemos cuidarla. Ésta empieza por hacer la compra semanal, está en nuestras manos hacerla bien, somos los responsables.

Una costumbre típica en España es premiar con recompensas de alimentos basura a nuestras familias o amigos, ésta es peligrosa para su salud, debemos tener cuidado.

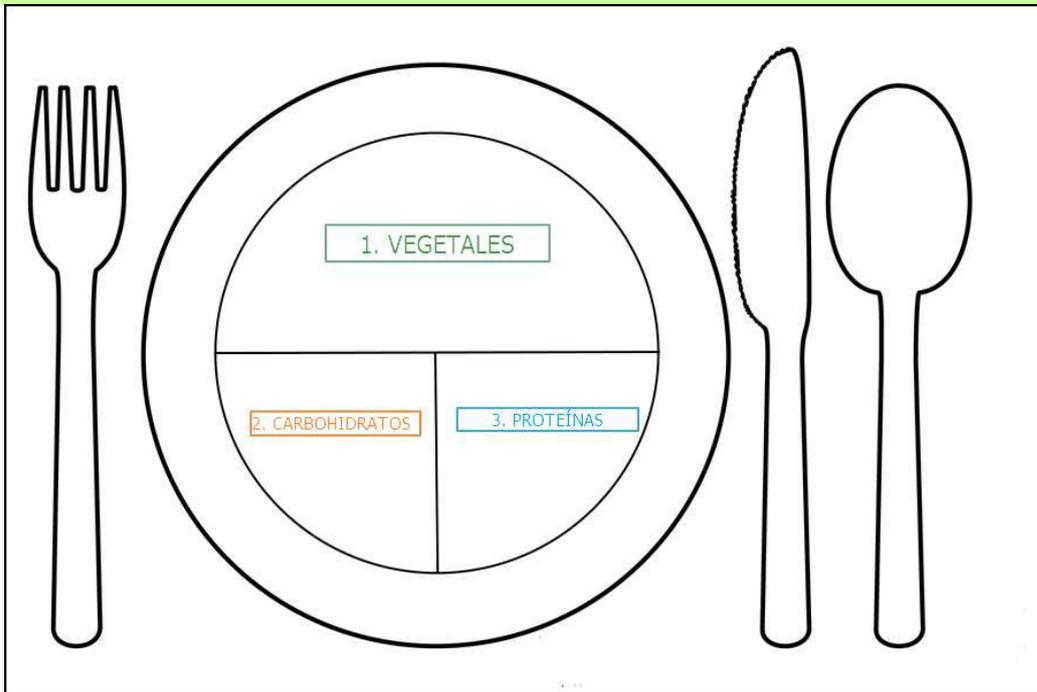
Se acercan las navidades, muchos de nosotros ya estamos pensando ideas para realizar las comidas y cenas familiares. Estamos a tiempo de evitar excesos y cuidar de los nuestros con unos buenos platos saludables.

Un plato saludable debe estar provisto de alimentos saludables, preferiblemente comida real. Os facilitamos una imagen dónde se explica de manera gráfica y muy clara.

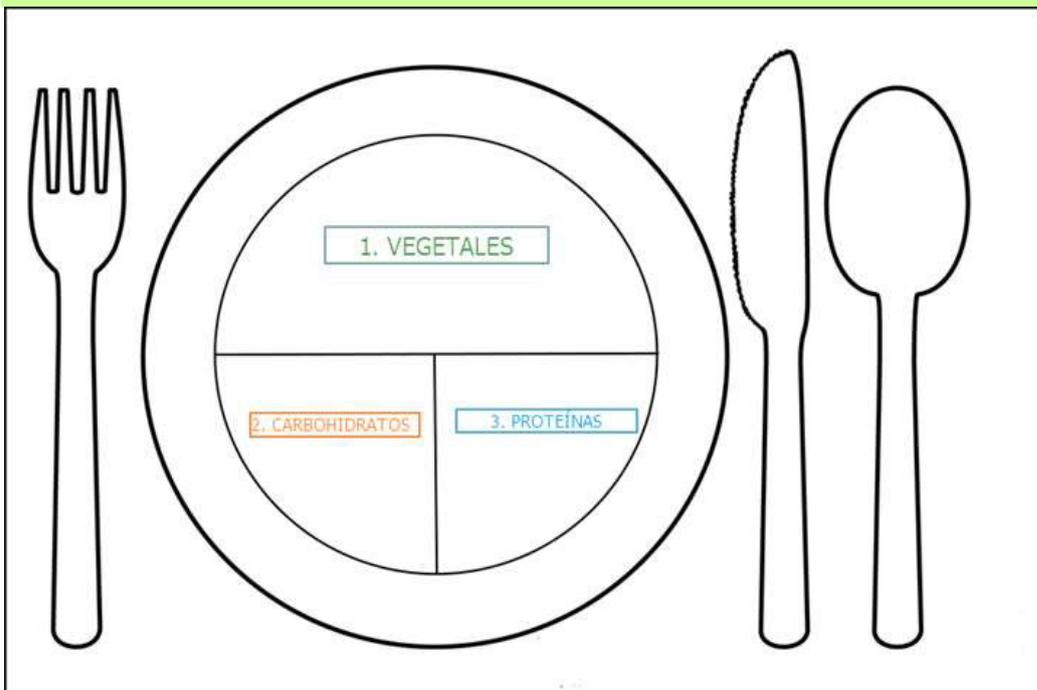
En esta actividad, deberás preparar tres platos saludables completos. Para ello te facilitamos, tres plantillas en blanco y negro que deberás rellenar con tres menús diferentes y saludables para días de fiesta.



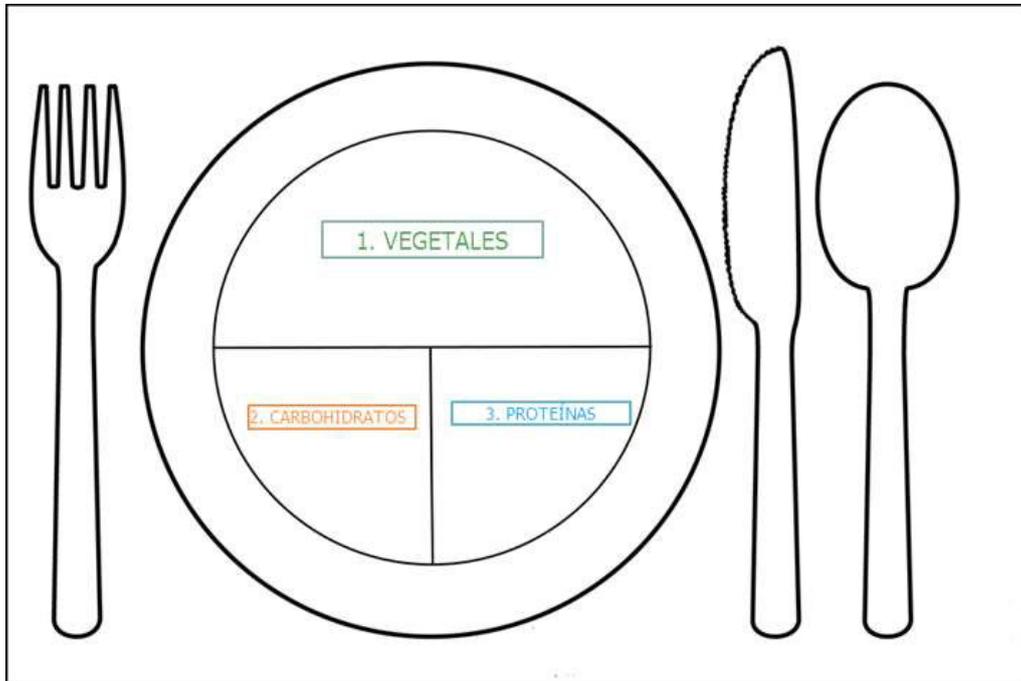
Menú saludable 1:



Menú saludable 2:



Menú saludable 3:



A continuación os proponemos leer algunos bulos y mitos muy extendidos relacionados con algunos hábitos saludables...

¿Sabías que...?

- **Las bebidas isotónicas no mejoran las gastroenteritis.**

Cuando padecemos una gastroenteritis perdemos, sobre todo, potasio. Las bebidas isotónicas son altas en sodio y glucosa. Y si ingerimos más glucosa empeora nuestra gastroenteritis. No es una bebida saludable, contiene: 21g de azúcar/330ml. Debemos tomar: SUERO DE FARMACIA alto en potasio y bajo en glucosa es la mejor opción

• La fruta de postre no engorda.

La fruta tiene las mismas calorías, no engorda porque se tome en un determinado orden, sino porque la cantidad de calorías ingeridas supere las necesidades del individuo.

La fruta es buena a todas horas, sobre todo si comiendo fruta eliminamos de nuestra dieta otros productos menos saludables como postres dulces. Una dieta equilibrada debe incluir al menos tres piezas de fruta al día. ¡Nos aportan vitaminas y minerales!

WEBGRAFÍA:

<https://realfooding.com/articulo/que-es-comida-real/>

https://www.google.com/search?q=LISTADO+DE+AZUCARES+OCULTOS&sxsrf=ALeKk021-OK4hoN8dN19OsIKsFdEeJ1M0g:1604262427735&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiVmoahl-LsAhXIAWMBHezHBgIQ_AUoAXoECCYQAw&biw=1920&bih=937#imgrc=DUjIJQJeILTmhM

<https://sbeltforever.com/alimentos-sin-azucar-parte-3-riesgo-de-diabetes/diferentes-nombres-para-el-azucar/>

<https://micocinareal.com/guia/plato-saludable/>

https://www.nutricionsaludableymas.es/wp-content/uploads/2017/09/dibujo_plato_dibidido_nombres_1_1.png

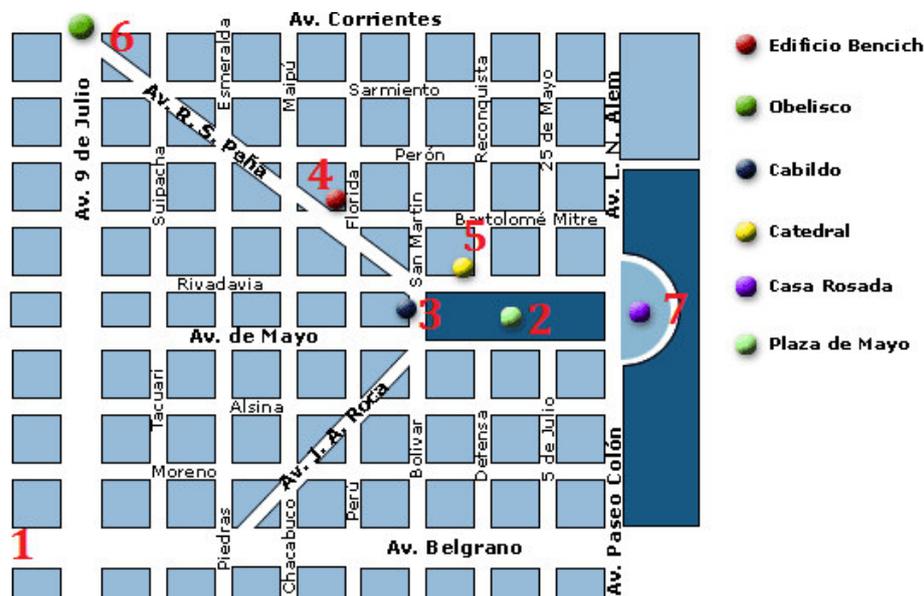
SESIÓN 4:

Viajar es una gran experiencia para todos los sentidos. Nos enseña, nos divierte y nos permite ver lugares mágicos y aprender de otras culturas. Todo esto no se queda simplemente en el recuerdo y en algunas fotos, sino que además está relacionado con una serie de beneficios para tu cerebro.

Hoy en día los viajes organizados, a los que muchos de vosotros acostumbrabais a ir, han quedado suspendidos debido a la pandemia provocada por el Covid. Nosotros hemos querido retomar esos viajes, los hemos adaptado a nuestras condiciones de vida actuales y hemos organizado uno a Buenos Aires (Argentina). Esperamos que os guste.

ACTIVIDAD 1:

Acabamos de aterrizar en el Aeropuerto Internacional Ezeiza, situado a 35 km al sudoeste de Buenos Aires. En esta ocasión el guía no ha acudido a vuestro encuentro, sólo os han facilitado un plano de la ciudad. Debéis explicar al resto de compañeros como pueden realizar el recorrido para ver los edificios más emblemáticos de la ciudad siguiendo el orden de los números en rojo.



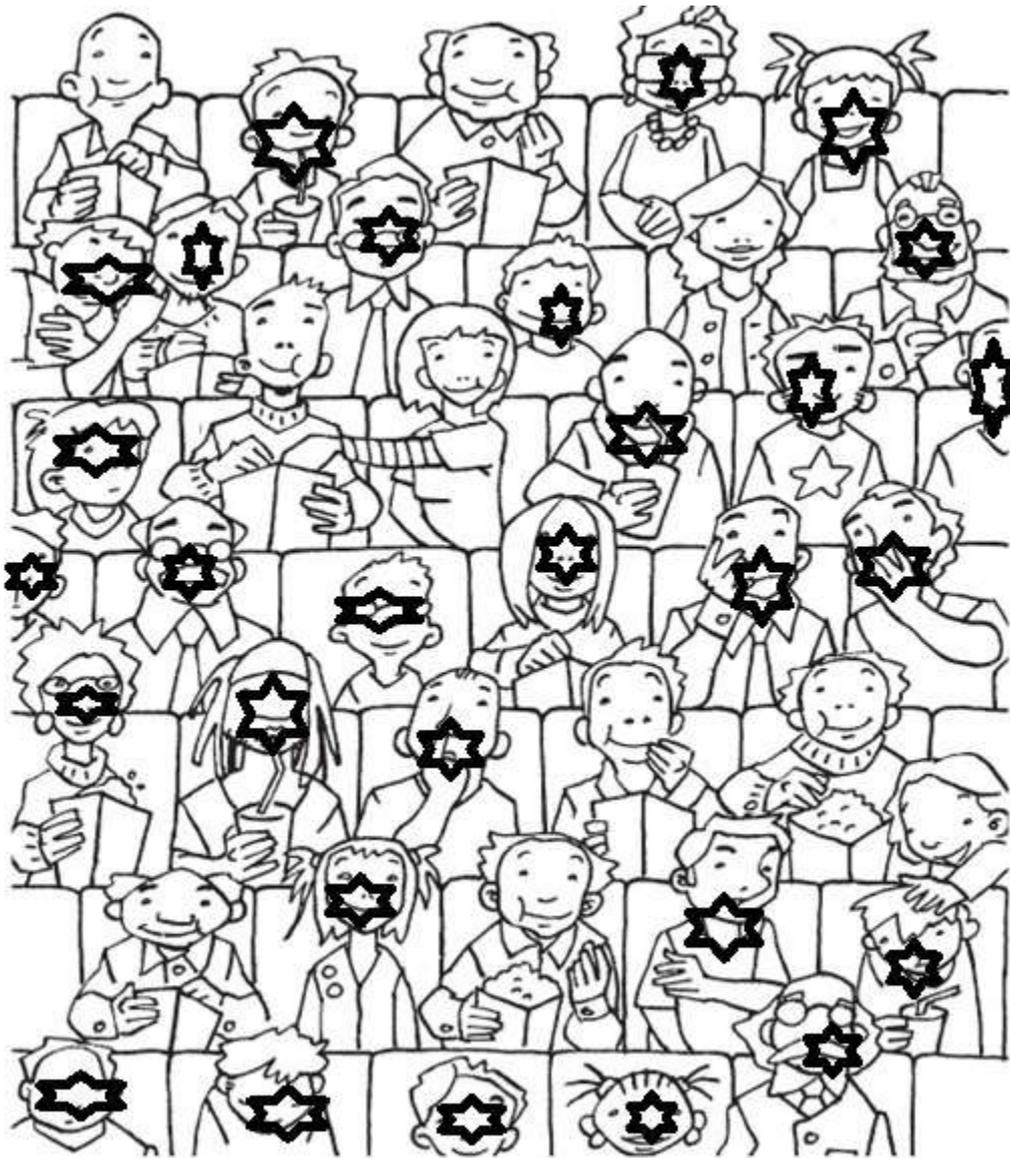
Ejemplo: Estamos en el punto 1, tomamos la calle principal (Avenida Belgrano hacia la derecha, continuamos recto hasta la octava bocacalle a la izquierda, llamada 5 de julio., hasta dar con una plaza llamada Plaza de mayo, mirando hacia la izquierda, dónde termina la laza, nos encontramos con el Cabildo. Tomaremos la calle diagonal hasta alcanzar el cruce de la avenida Peña, con la calle Florida y visitaremos el edificio Bencih. Retomamos la diagonal hacia el final del plano hasta toparnos con el Obelisco. Por último volvemos por la Avenida de S.R Peña en dirección Plaza de mayo para visitar la Casa Rosada.

ACTIVIDAD 2:

Después de dar un paseo rápido para tomar contacto con la ciudad hemos quedado en el punto de encuentro de la Plaza de Mayo. Allí debemos buscar a nuestros compañeros de viaje. Desde la agencia de viajes nos han facilitado los siguientes datos debes pintarlos de rojo para reconocerlos.

No son niños
Comen pero no beben
No llevan gafas ni están hablando con su acompañante
Llevan cualquier ropa de manga larga.
No llevan corbata, ni gorra, ni sombreros.
Miran de frente y están contentos

Nuestros compañeros son los que no están marcados con una estrella.

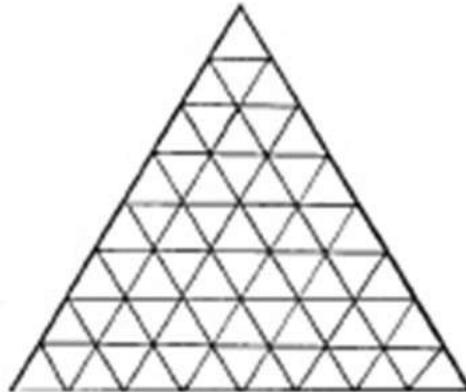


ACTIVIDAD 3:

Comenzamos la visita a los lugares más emblemáticos de la ciudad de Buenos Aires. Nos encontramos en el Edificio Bencich.

El Edificio Bencich es una de las obras maestras de Le Monnier teniendo una gran complejidad en sus formas y decoración. Los balcones de cada piso tienen rejas artísticas con variados diseños, las ventanas son de diversas formas y con distintos adornos. Pero

son sin duda las torres con cúpulas el elemento distintivo de esta construcción.



En esta actividad tendrás que ayudarnos a contar los azules triangulares que nos harán falta para restaurar una de las cúpulas deterioradas. Aquí dejamos el plano, debes contestar las preguntas que se te formulan.

¿Cuántos triángulos ves dentro de este triángulo? **64**

¿Cuántos hay con la punta hacia abajo? **28**

¿Cuántos tienen el vértice hacia arriba? **35**

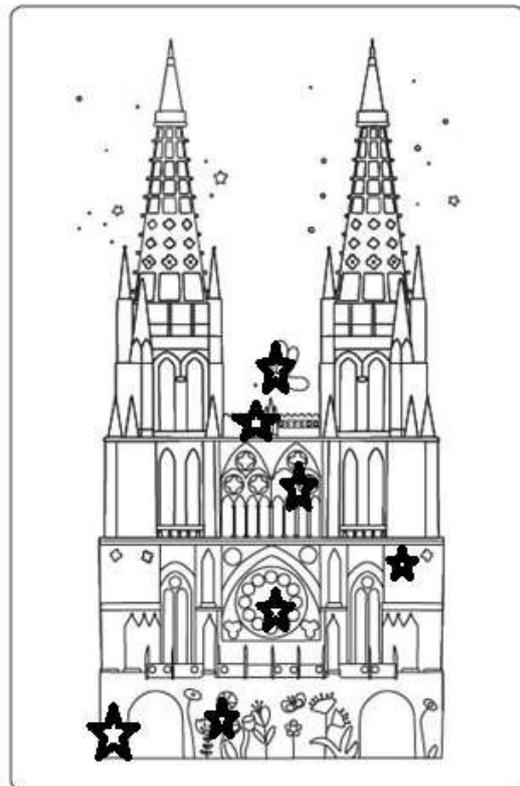
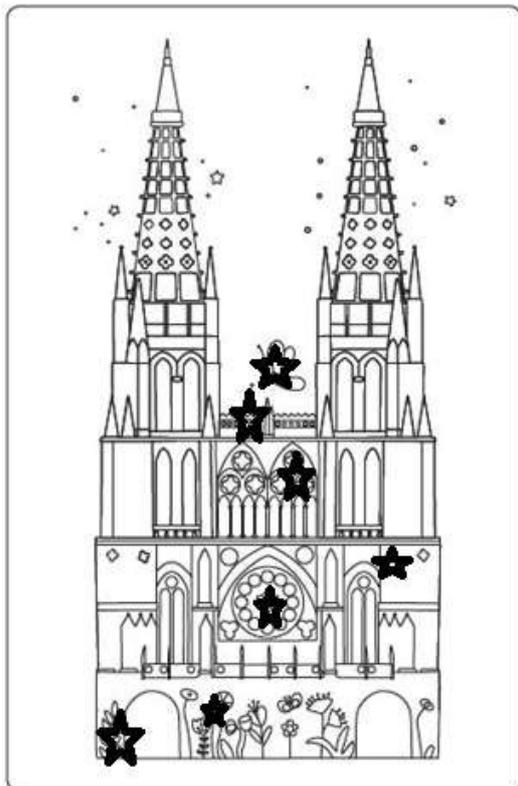
ACTIVIDAD 4: VISITA A LA CATEDRAL.

En la mayoría de los viajes organizados tenemos una visita a algún templo de la ciudad. En este viaje no podía ser menos.

Aquí la tenéis:



No, no nos hemos equivocado, es la Catedral de Buenos Aires pero no tiene nada que ver con la catedral de Toledo. En esta actividad debéis encontrar las 7 diferencias.



ACTIVIDAD 5: VISITA A LA CASA ROSADA.

La Casa Rosada es la sede del Poder Ejecutivo de la República Argentina. Dentro de la misma se encuentra el despacho del

presidente de la Nación Argentina. Su color característico es rosado. Alberga el Museo de la Casa de Gobierno, con objetos relacionados con los presidentes del país.



Como todos sabéis el poder ejecutivo se encarga entre otras cosas de gestionar los servicios públicos de la ciudad. Se nos hace tarde, debemos coger el autobús pero se ha producido un problema. En esta actividad debes ayudarnos a resolverlo. Nos han informado de que es el siguiente:

"Conduces un autobús que va recorriendo distintas ciudades. Al comienzo del viaje, 10 personas se suben al vehículo, y al llegar a la primera ciudad, dos se bajan y se suben otras cuatro. En la segunda ciudad, cinco personas se bajan y se vuelven a subir otras tres. Para finalizar, llegas a la tercera ciudad, donde se suben 10 personas más y únicamente dos se bajan. Cuando todos llegan a la última ciudad, se propone la siguiente pregunta: ¿Cómo se llama el chófer del autobús?". **Eres tú**

ACTIVIDAD 6: REGRESO AL HOTEL.

Se nos ha hecho tarde, haz un recordatorio de los edificios que nos ha dado tiempo a visitar hoy:

¿Te acuerdas cuales nos faltan por ver?

Nos faltan el Obelisco y el Cabildo

¿Y del nombre del aeropuerto?

Aeropuerto Internacional Ezeiza

HOY HEMOS TRABAJADO...

A continuación nombramos algunos de los efectos que tiene para memoria tanto esta ficha de actividades como el viajar, hacer rutas o visitar edificios y lugares nuevos:

1. Amplía tus redes sociales

Es evidente que viajando se conocen lugares y personas nuevas. Nos relacionamos con más personas y muy diferentes. Hoy puedes contar tu actividad a otras personas, preguntarles la solución del acertijo si no has dado con ella...

2. Mejora tu capacidad de resolver problemas

Cuando exponemos a nuestro cerebro a situaciones nuevas, multitud de redes neuronales se activan para aprender todo lo posible

3. Aumenta tu atención y velocidad de procesamiento.

4. Te libera del estrés: las aventuras te relajan, notamos esta felicidad ya desde que reservamos nuestro viaje. Realizar actividades gratificantes como viajar hace que nuestros niveles de cortisol (la hormona del estrés) se reduzca.

Las mejores cosas de la vida:

La *gente* que amamos,
los *lugares* en los que hemos estado,
y los *recuerdos* que hemos hecho
en el camino.

¡FELIZ SEMANA!

WEBGRAFÍA:

https://www.google.com/search?q=fichas+cuantos+triangulos+hacen+falta+para+construir&tbm=isch&ved=2ahUKEwiy6p2Cl8vsAhVD-4UKHakwCLIQ2-cCegQIABAA&oq=fichas+cuantos+triangulos+hacen+falta+para+construir&gs_lcp=CgNpbWcQAzoECCMQJzoCCAA6B

<https://www.fotogramas.es/revista-fotogramas/g33428746/santiago-segura-numero-especial-fotogramas-agosto/>

https://www.google.com/search?q=fichas+billetes+y+monedas&sxrf=ALeKk01Jy0Xc_D-LVjWANvPQj5_SwWoZIA:1603478832845&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=64j4GEp4nx7H9M%252CTdsQRWWvoymaGM%252C_&vet=1&usg=AI4_kRAI7tLCEHJnB2ENGJZ1Dj6JbRzCQ&sa=X&ved=2ahUKEwj

[p6PGRsMvsAhVx9OAKHUs2CREQ9QF6BAgDEFk&biw=1908&bih=879#imgrc=FUHIPUo2xTFTeM](#)

[https://www.google.com/search?q=CATEDRAL+BURGOS+7+DIFERENCIAS&tbm=isch&ved=2ahUKEwi09e6TsMvsAhUL_BQKHSSAAMAQ2-cCegQIABAA&oq=CATEDRAL+BURGOS+7+DIFERENCIAS&gs_lcp=CgNpbWcQAzoECCMQJzoGCAAQCBAeOgcIIxDqAhAnOgQIABBDOgUIABCxAzoCCAA6CAgAELEDEIMBOgcIABCxAxBDUJWGD1j94g9g4-UPaAJwAHgCgAGCAYgBjCWSAQU0NC4xMJgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nsAEKwAEB&sclient=img&ei=NCWTX7SLPIv4U6SAgoAM&bih=879&biw=1908#imgrc=_p3UXv2ZbWK7OM](#)

[https://lamenteesmaravillosa.com/viajar-es-bueno-para-tu-cerebro/](#)

[https://www.google.com/search?q=edificio+bencich&sxsrf=ALeKk03IKN0_iL5mlBeuSwbILfRw855JBQ:1603669959117&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjtzf-R-NDsAhV-DGMBHa5YDzIQ_AUoAXoECAUQA&biw=1908&bih=936#imgrc=0pLzL2CzBM1EwM](#)

[https://es.wikipedia.org/wiki/Casa_Rosada](#)