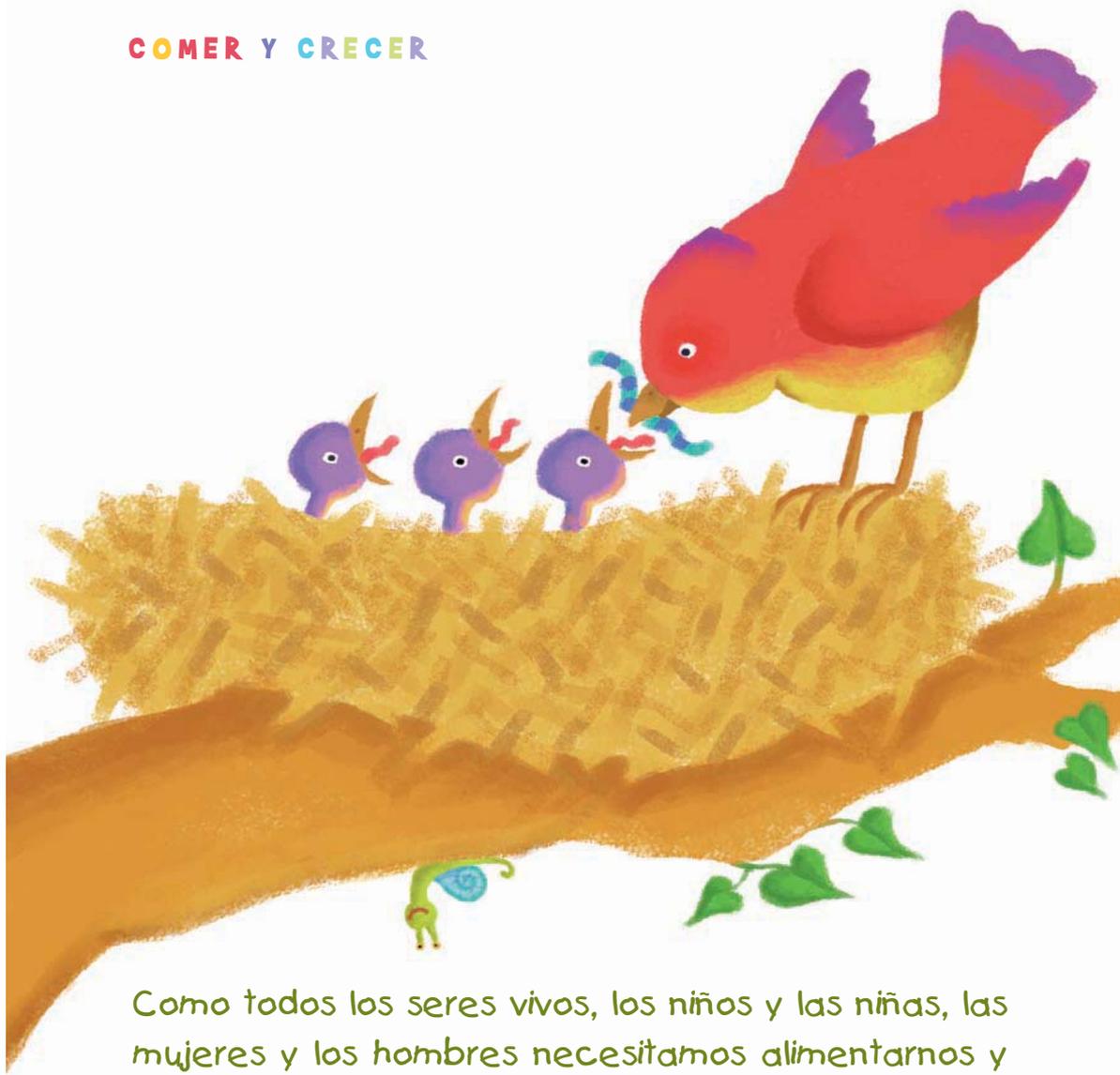


Por preguntar que no quede

Comer y Crecer

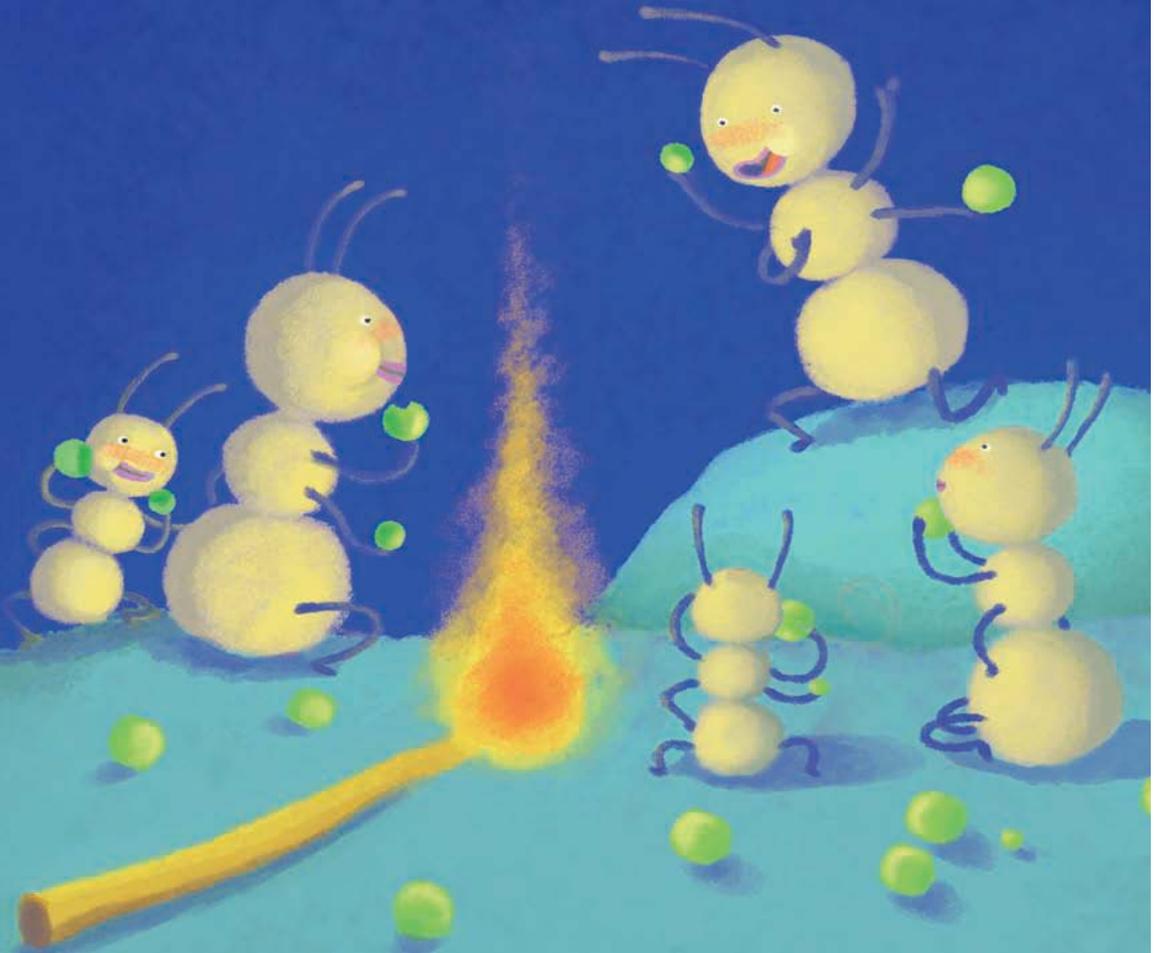


Cuadernos de Educación en Valores 3



Como todos los seres vivos, los niños y las niñas, las mujeres y los hombres necesitamos alimentarnos y nutrirnos a lo largo de nuestra vida.

Necesitamos comer para crecer, aprender, jugar...
¡Necesitamos comer para vivir!



Desde la Prehistoria, cuando nuestros antepasados lograron dominar el fuego, los hombres y las mujeres se han reunido alrededor de la lumbre para cocinar los alimentos y conversar. Sentarse a comer es un momento muy especial que compartimos con la familia, los amigos y las personas que nos quieren y queremos: es un buen momento para contar nuestras cosas y secretos...

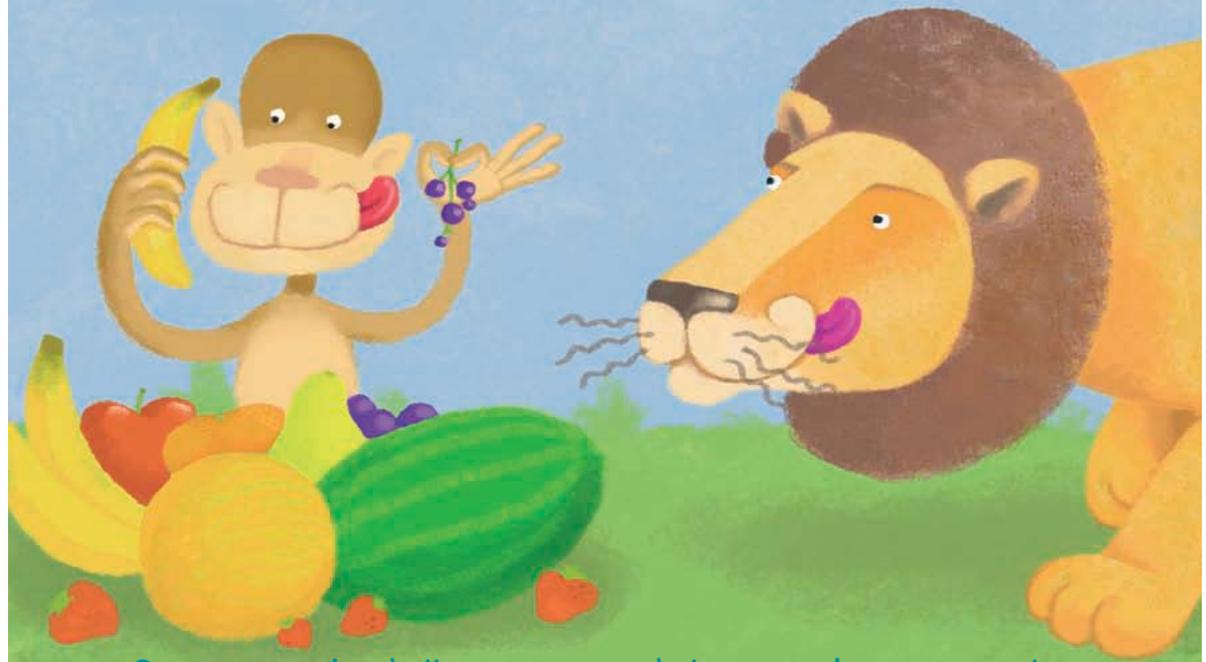
¿qué es comer?



Comer es aportarle a nuestro organismo los alimentos que necesita para crecer: a través de la lengua podemos apreciar su sabor y su olor nos hace cosquillas en la nariz.

¿qué comemos los seres humanos?

Hay animales que comen frutos secos, otros comen hierba y otros, carne... Los seres humanos tenemos mucha suerte ¡comemos cosas muy diferentes!



Comemos hortalizas y vegetales verdes como la lechuga o las espinacas, morados como la berenjena, blancos como la coliflor, rojos como los tomates o naranjas como las zanahorias, que son muy buenas para la piel y la vista.

¿Qué otras cosas comemos?

En nuestra dieta también encontramos tubérculos como patatas, boniatos o yuca..., frutas rojas, verdes o amarillas como manzanas, peras o plátanos. También comemos carne, como la de ternera, cerdo o cordero; también, pescado azul, como el atún y las sardinas, o blanco como la merluza y la pescadilla. Comemos aves como el pollo y el pavo, frutos secos como las nueces, los cacahuetes o las pipas..., y legumbres como los frijoles o los garbanzos, que tienen mucho hierro y nos ayudan a estar más fuertes.





Nos gustan mucho los cereales, como el trigo con cuya harina se hace el pan y la pasta. También nos gustan mucho los huevos y los lácteos como la leche, los yogures y el queso... Comemos de todos estos alimentos porque nuestro cuerpo necesita cada uno de los nutrientes que contienen: eso significa comer de forma equilibrada y saludable.

¿Comemos igual a lo largo de la vida?

No comemos lo mismo cuando somos bebés que cuando somos más mayores. Cuando nacemos, nuestro primer alimento saludable es la leche materna y desde ésta a nuestro primer bocadillo pasan algunos años y muchas experiencias sorprendentes.

Cuando tenemos ya unos meses de vida, nos empiezan a alimentar con cereales, fruta, pescado, carne, huevo... Cada nuevo alimento es una aventura: cada uno tiene un olor, un sabor y una textura distinta... tenemos que acostumbrarnos a ellos y aprender cómo comer... ¡y no siempre es fácil!



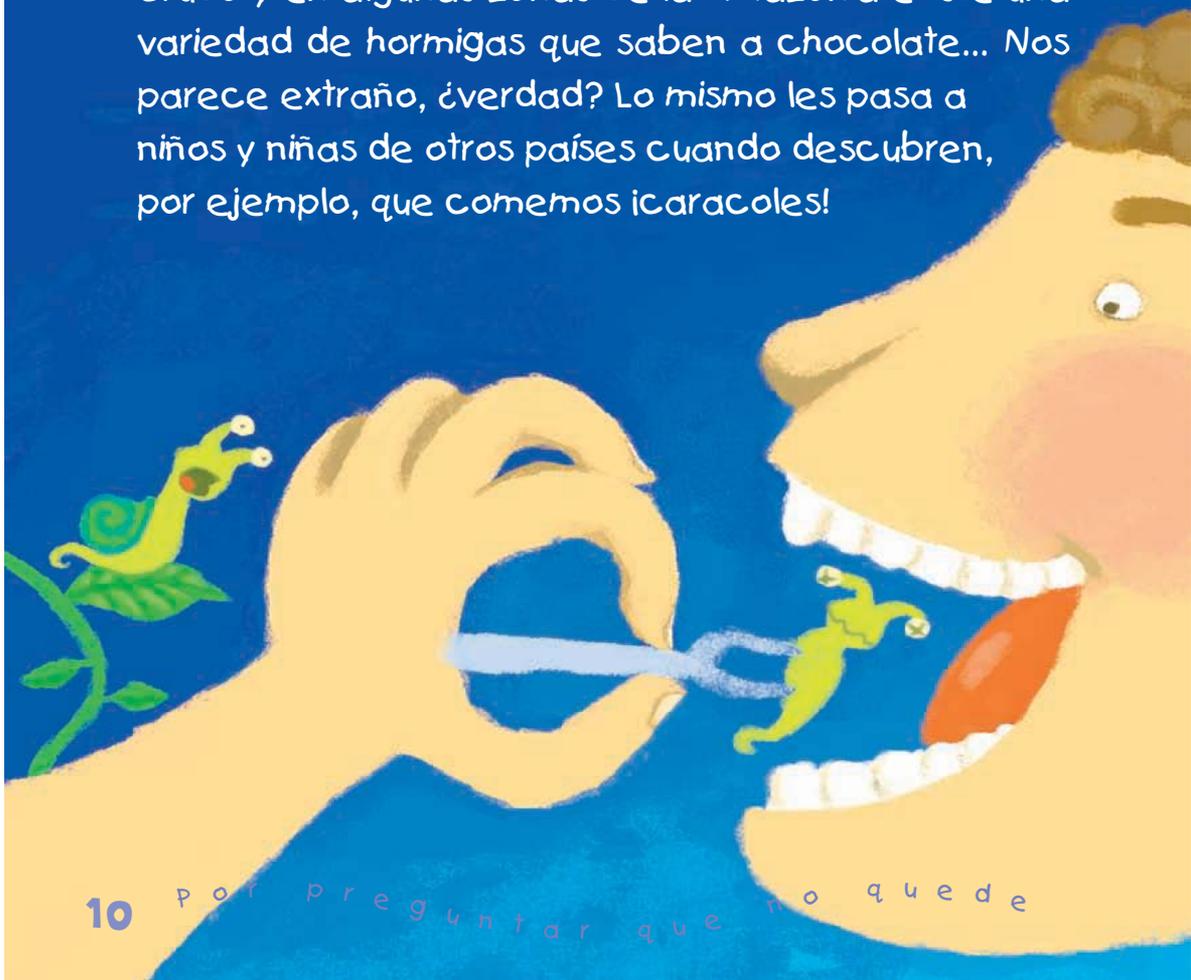
¿TODOS los niños y las niñas del mundo comemos lo mismo?



Dependiendo del país en que vivamos comeremos más de unos alimentos que de otros. Por ejemplo, si estamos en Ecuador, entre otras cosas encontraremos muchas clases de plátanos, papayas o frijoles. En cambio, si vamos a Marruecos, es muy común comer ricos dátiles y cus-cus preparado de muchas maneras distintas.

¿Por qué comen cosas extrañas en otros lugares?

Cuando viajamos a otros países, descubrimos alimentos que no hemos probado jamás y que por eso nos sorprenden: en Japón se come mucho el pescado crudo y en algunas zonas de la Amazonia existe una variedad de hormigas que saben a chocolate... Nos parece extraño, ¿verdad? Lo mismo les pasa a niños y niñas de otros países cuando descubren, por ejemplo, que comemos icaracoles!



¿Dónde podemos encontrar alimentos de otras partes del mundo?



En casi todas las ciudades del mundo encontramos restaurantes españoles, italianos, chinos, mejicanos, marroquíes, indios o alemanes. Y en los mercados hay papayas, boniatos, lichis, plátanos verdes, bananas y verduras que nuestras abuelas no habían visto nunca.

En el mundo hay tantos alimentos distintos como formas de cocinarlos. Lo importante es que, en todos los lugares, los niños y las niñas comamos lo que necesitamos para crecer, y estar fuertes y sanos.

¿qué es el crecimiento?

Todos los seres vivos crecen. Crecer es hacernos más grandes y poder hacer más cosas. Cuando nacemos no sabemos andar, ni hablar, ni cantar... Nuestras manos, corazón, nariz, piernas y pies son diminutos. Con la alimentación y los cuidados, nuestro cuerpo va despertando y desarrollándose. Día a día la ropa se nos va quedando pequeña. A cada instante el cuerpo va creciendo como los árboles.

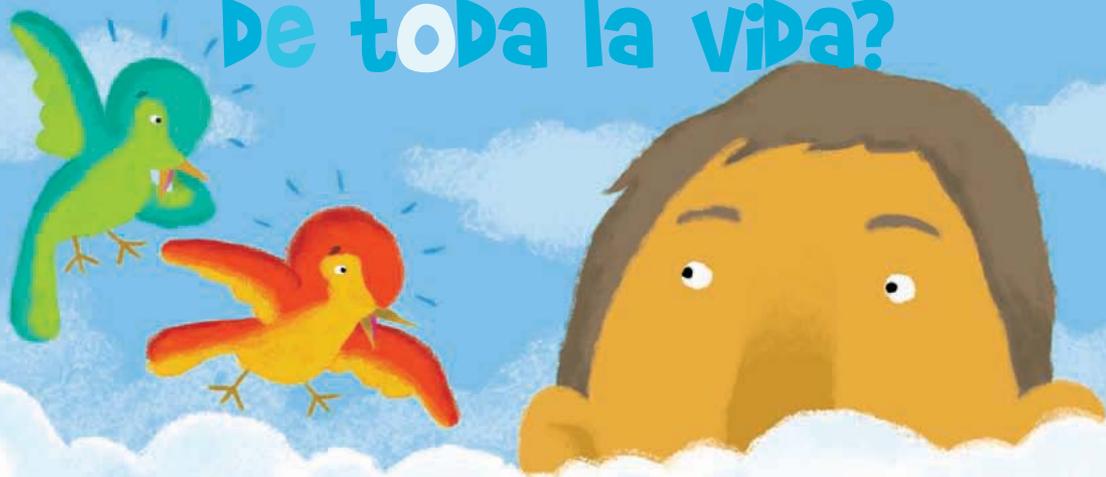


¿Comemos de todo desde que nacemos?

Cuando nacemos nuestro cuerpo aún no ha desarrollado los dientes, que son fundamentales para comer alimentos sólidos que necesitan ser masticados, así que hasta que salen nuestros primeros dientes de leche, sólo comemos cosas suaves, y para esto necesitamos del cuidado de mamá o papá o de algún familiar, ya que no sabemos prepararnos la papilla, ni podemos ir a la tienda a comprar leche. Con el tiempo vamos aprendiendo; poco a poco, damos nuestros primeros pasos, pronunciamos palabras, jugamos, aprendemos a escribir, a leer... y a comer.



¿Crecemos a lo largo de toda la vida?



Si creciéramos todo el tiempo, a lo largo de nuestra vida, al llegar a los cien años casi podríamos alcanzar las nubes con sólo estirar las manos y si nos cayeramos tardaríamos dos días en llegar al suelo, sin hablar del mamporro que nos pegaríamos.

Afortunadamente, sólo crecemos desde que nacemos hasta el final de la adolescencia, que es sobre los dieciséis años.

Después ya no seremos mucho más altos y altas, aunque sí creceremos en sabiduría a lo largo de toda nuestra vida.

¿Por qué necesitamos alimentarnos Bien Para Crecer?

¿Qué les ocurre a las plantas cuando no las regamos o cuando hay sequía? ¿Y cuando sus raíces no tienen buena tierra para alimentarse? Se quedan mustias y tristes. Lo mismo nos ocurre a las niñas y a los niños, que somos como pequeñas plantas que necesitamos cuidado y alimento.



Esto no quiere decir que haya que comer mucho, ya que no crece más quien más come, sino quien se alimenta mejor, aunque sí crece menos quien come mal...

Decimos que estamos bien alimentados y alimentadas cuando el conjunto de alimentos que ingerimos diariamente es suficiente, completo, adecuado y variado.

¿Por qué sentimos hambre?

El hambre es la sensación corporal que nos avisa de cuándo y cuánto debemos comer. Cuando nos falta la energía necesaria para crecer, movernos y sentirnos bien, tenemos un retortijón en el estómago y nos suenan las tripas. Si entonces no comemos, estaremos nerviosos, inquietos o cansados y nos pondremos de muy mal humor.

Al comer, aportamos glucosa y otros nutrientes a nuestro organismo y volvemos a sentirnos bien.



¿Por qué tenemos que comer todos los días?



El cuerpo humano es una máquina prodigiosa, sabe lo que precisa en cada momento, pero hay que saber escucharlo. Tiene que hacer crecer nuestros huesos, nuestro pelo, las uñas... Y para que todo funcione a la perfección, nada puede fallar: necesitamos la fuerza de los nutrientes para respirar, para digerir, para que el corazón pueda latir y para que la sangre circule para llevar oxígeno a todos los órganos de nuestro cuerpo.

¿Es Bueno hacer actividades físicas a lo largo del día?

A lo largo del día hacemos muchas cosas: jugamos al balón, a la cuerda, bailamos, corremos, saltamos, caminamos... y consumimos energía. Cuanta más gastemos, más trabajará nuestro corazón, respiraremos mejor y nuestra sangre llevará más oxígeno al organismo y menos engordaremos...

Entonces el cerebro funcionará más rápido y podremos estudiar con más facilidad. Nos podremos concentrar más y tener más habilidad en los juegos de ajedrez, de adivinanzas, de ordenador...



¿Por qué nos Gusta Comer?

Porque además de alimentarnos y calmar el hambre, nutrimos y crecer, nos sirve para disfrutar de los sabores y los olores de los alimentos. ¡Es rico comer bien!

Cuando comemos, sentimos bienestar y placidez, nos tranquilizamos. Además, cuando comemos con nuestra familia o con los amigos y amigas, lo pasamos bien charlando y disfrutando. Siempre es divertido comer en compañía, probar nuevos sabores y alimentos: ¿te imaginas qué aburrido sería comer todos los días lo mismo? ¡Comer bien es comer rico, es comer variado, es comer sano!



¿Por qué nos gustan tanto las chucherías, los refrescos, los caramelos y los pasteles?

Tienen unos colores tan bonitos y saben tan bien que es casi imposible no comerlos. Además, los anuncios de la Tele dicen que comerlos es fantástico. Pero no es verdad. Los pasteles empaquetados, los caramelos y las patatas fritas tienen mucha grasa y azúcar y cuando los comemos forman un tapón en nuestras venas y pueden hacernos daño y nos engordan. Por eso se les llama "comida basura" o "comida chatarra", es decir, comida desechable.

Es muy difícil no comer chuches y golosinas pero, aunque nos gusten mucho, debemos comer pocas: sólo una vez por semana o en ocasiones especiales.



RECUERDA QUE...

Quien no come no crece
y está triste y mustio,
como las plantas sin regar.
Aunque no crece mejor
quien más come,
sino quien mejor come.



Para prevenir enfermedades,
hay que lavar muy Bien
los alimentos, sobre todo
las frutas y las verduras.
¡Y lavarnos las manos
antes de comer!



Para tener los dientes sanos
tenemos que cepillarlos
siempre después
de cada comida,
sobre todo
cuando comemos dulces,
que tienen azúcar
y provocan caries.

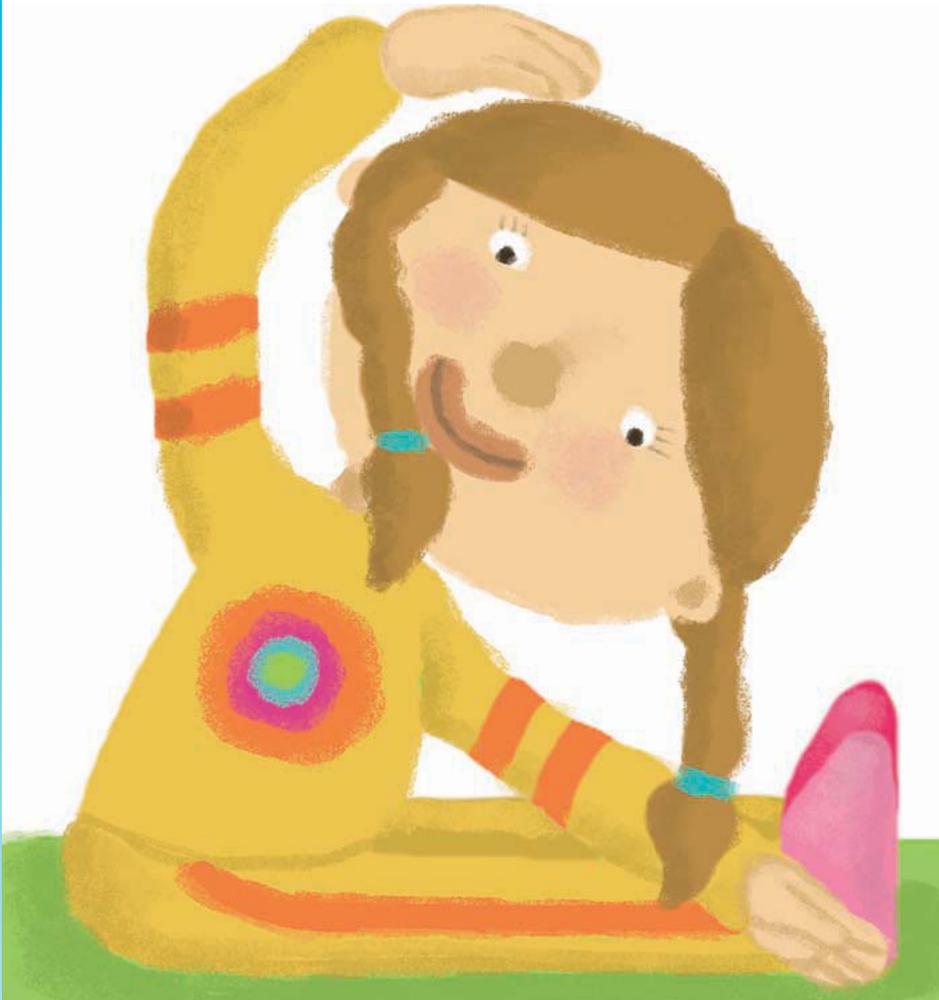


SÓLO hay que comer
cuando se tiene hambre.
Hay quien necesita comer más
y quien necesita comer menos.

Eso depende de la edad,
del periodo de crecimiento
y de la actividad física
que realicemos.



Cuando nos alimentamos Bien,
nos nutrimos Bien
y, entonces, tenemos
energía suficiente para crecer,
jugar, correr, estudiar
y estar sanos.



Cuanto más saludables
son los alimentos que tomamos,
más ágiles, felices
y contentos nos sentimos.



Cuando hacemos un poco
de ejercicio todos los días,
nuestra sangre circula mejor
por nuestras venas y arterias.
Esto nos hace sentir
realmente Bien.



Y PARA SABER QUÉ DEBEMOS COMER RECUERDA QUE...



Cuando somos más pequeños y pequeñas, son las personas adultas las que nos dicen qué debemos y qué podemos comer. Es bueno preguntar a mamá o a papá, al abuelo o la abuela qué alimentos son los más adecuados.



Según los años que tenemos comemos cosas diferentes. Cuando somos bebés, durante los primeros meses, la leche materna o adaptada es el único alimento que necesitamos.



Entre los seis meses y el primer año de vida, comenzamos a tomar otros alimentos: cereales, fruta, carne... Cada vez que probamos algo nuevo, debemos esperar un tiempo para que el cuerpo se vaya acostumbrando al nuevo alimento.



Cada uno y cada una necesitamos cantidades de alimentos diferentes. No es lo mismo una persona que está todo el día haciendo deporte que otra que trabaja sentada y que gasta poca energía corporal aunque gaste mucha energía cerebral.



Y algo muy importante: no debemos olvidar que cada niño y cada niña es diferente. Puedes ser más alta, más ancho o más delgada... Somos como somos y si nos gustamos y aceptamos, nos relacionaremos mejor con los demás. Lo importante es que aprendamos a alimentarnos y nutrinos bien para crecer armónicamente y vivir sanos y felices.



La Pirámide De la Buena alimentación



GRASAS
Y DULCES

LECHE,
QUESO,
YOGUR...

CARNE,
PESCADO, HUEVOS...

VERDURAS Y
LEGUMBRES

FRUTAS

PANES, CEREALES, ARROZ, PASTA...

Ésta es una Pirámide muy especial, porque si las Pirámides de Egipto guardan muchos secretos y misterios, esta Pirámide guarda el secreto para crecer sanamente.

1. La Pirámide te muestra los alimentos desde el orden de lo que debes comer en menor cantidad (en la punta) a los que más (en la base), pero siempre intentando comer de todo un poco para mantenerte saludable.
2. Toma mucha agua: mientras más agua tomes digerirás mejor los alimentos e hidratarás tu organismo, volviéndolo más fuerte, ágil y resistente.
3. Come muchas frutas, verduras, pan, pasta, arroz, cereales, legumbres y patatas.
4. Consume alimentos de temporada en su estado natural, escogiendo siempre los más frescos.
5. Aliméntate diariamente con una cantidad moderada de leche, queso y yogurt.
6. Consume por lo menos un par de veces a la semana pescado, pollo (o pavo) y huevos.
7. Tomar frutos secos, miel y aceitunas negras o verdes, pero no te pases.
8. Come carne de vaca o cerdo algunas veces al mes.
9. Acompaña la buena alimentación con la práctica de algún deporte, para hacer trabajar al corazón y mantener en forma tus articulaciones y huesos.
10. Mastica bien todo lo que comas, ya sabes que tan importante es lo que comes como la forma en que lo comes.



Coordinación pedagógica
y gestión del proyecto

MEC-CIDE: Montserrat Grañeras.
FETE-UGT: Luz Martínez Ten, Carmen Vieites

Textos

Rosa Abenaza

Ilustración y Diseño

Mauricio Maggiorini Tecco (Gen)

www.mec.es/cide
www.mec.es/creade
www.aulainter-cultural.org
www.educacionenvalores.org

