

El taller de consumo

Seguridad en el consumo. Seguridad alimentaria

La nutrición es el conjunto de procesos que permite a los organismos utilizar y transformar los nutrientes para mantenerse vivos. Todas las células de nuestro cuerpo necesitan unas sustancias, los nutrientes para llevar a cabo las complejas reacciones químicas que constituyen la base de la actividad vital. Este tema sobre la nutrición es muy importante. Es muy bueno saber que es sano para nuestro cuerpo. Esa profesora nos habló sobre los alimentos que debemos y podemos consumir. Nos habló sobre las dietas, la pirámide de la alimentación, las enfermedades. Tenemos que consumir de todos por que todos los productos contienen: glúcidos, lípidos, proteínas, vitaminas etc. Después de haber hablado sobre los productos que tenemos que consumir y en que cantidad continuamos hablando sobre las dietas.

Las dietas es la cantidad y el tipo de alimentos que una persona consume diariamente. Las dietas contienen todo tipo de alimentos, incluye verdura y frutas todos los días, tienen leche todos los días y no falta el agua. La profesora nos habló sobre la pirámide de la alimentación. La pirámide está estructurada en cuatro etapas (desde el pico hasta la base).

1. Dulces, huevos, embutidos - debemos consumir con frecuencia en pocas cantidades.
2. Pescado, carne, queso, aceite de oliva, frutos secos - debemos consumir varias veces por semana.
3. Fruta, legumbres, vegetales - debemos consumir a diario.
4. Pan, pasta, arroz, patatas, 2l o más de agua - debemos consumir a diario.

También hemos hablado sobre la dieta mediterránea. Los alimentos básicos que componen esta dieta son los siguientes:

- aceite de oliva que contiene grasas insaturadas de origen vegetal.
- cereales son ricos en glúcidos complejos.
- legumbres que suministran un aporte equilibrado de nutrientes y fibra alimentaria.
- pescados que constituyen una importante fuente proteica con un nivel de colesterol más bajo que la carne.
- verduras y frutas que son muy ricas en vitaminas, sales minerales y fibra.

Hay distintos tipos de dietas. Por ejemplo: dietas hipocalóricas, dietas hipercalóricas, dietas bajas en colesterol, dietas con alto contenido de residuos, dietas blandas.

Después de acabar con la explicación de la dieta mediterránea la profesora nos dio una hoja sobre esta dieta para completarla. También en esta charla hemos hablado sobre el reciclaje.

Reciclar es el proceso mediante el cual los productos de desecho, son nuevamente utilizados. Reciclar es reutilizar. Reciclar se traduce en:

- importantes ahorros de energía
- ahorro de agua potable
- ahorro de materia prima
- menor impacto en los ecosistemas y sus recursos naturales
- ahorra tiempo, dinero y esfuerzo.

Se recicla papel, plástico, vidrio, materia orgánica, latas, metal, pilas, consumibles etc. Cada tipo de materia tiene su contenedor. Por ejemplo: el color verde es para el vidrio, el azul es para cartón y papel, el amarillo es para plástico.

Todos tenemos que reciclar, para ahorrar. Estas temas fueron muy importantes.

Autora: Bejan Mirela

