

LIBRO DEL ALUMNO

Aprrende a Comer Aprrende a Cocinar

**EL AZÚCAR TE ENSEÑA
EL MUNDO DE LOS ALIMENTOS**

Textos

Instituto de Estudios del Azúcar y la Remolacha - IEDAR

Revisión y adaptación del texto

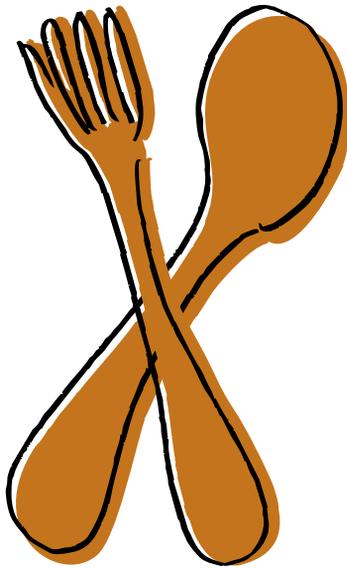
José María Rodero Quintillá

Los contenidos han sido revisados
por la Dra. Carmen Gómez Candela, especialista en nutrición.

iedar

INSTITUTO DE ESTUDIOS DEL
AZÚCAR Y LA REMOLACHA

Aprende a Comer



Descubre la gran familia de los alimentos y entérate de para qué sirven, sus sabores, su origen...

Los alimentos te proporcionan todo lo que tu cuerpo necesita para crecer, para estar fuerte, para tener ganas de hacer cosas...

Todos ellos son importantes y cada uno tiene una misión: unos te dan energía, otros fortalecen tus huesos, otros hacen crecer tus músculos... Y, además ¡quitan el hambre!

Por eso, es muy importante que te atrevas a probar todos los alimentos y comas de todo. Cuantos más alimentos conozcas y te gusten, más fácil te será llevar una buena alimentación y hacerte un buen bocata cuando lo necesites.

Te presentamos esta gran familia para que aprendas a comer mejor y más sano y a disfrutar de todos los alimentos y sus sabores.



¿Qué contienen los alimentos?

Los alimentos están compuestos por diversas sustancias. Las cinco principales son: los hidratos de carbono, las grasas, las proteínas, las vitaminas y los minerales.

LOS HIDRATOS DE CARBONO

El arroz, la pasta, el azúcar, las patatas, el pan, los cereales, las frutas, las verduras y las legumbres tienen muchos hidratos de carbono. Seguro que tú ya lo sabías, pero ellos a lo mejor no. Busca alguno de ellos en tu cocina y cuéntaselo.



Los hidratos de carbono te dan la energía que tu cuerpo necesita, especialmente para órganos tan importantes como el cerebro y los músculos. Por eso, te ayudan a jugar, a hacer deporte y a estudiar con más ganas. (Sí, aunque no te lo creas, hay mucha gente que estudia con ganas.)

Los hidratos de carbono son muy importantes en nuestra alimentación porque son una enorme fuente de energía para el cuerpo humano.

Puedes tomar hidratos de carbono a diario. Por ejemplo, en el desayuno y en la merienda los cereales, el pan o los dulces caseros aportan la cantidad necesaria de estas sustancias; en la comida y en la cena puedes tomar pasta o arroz. También podrías echar espaguetis en la leche del desayuno, pero no estarían muy buenos.

LAS GRASAS

Las grasas son esas sustancias que hacen que los padres se ponga como fieras cuando caen en una ropa limpia.

Las grasas son vehículo de vitaminas A, D y E. En concreto, la vitamina D te ayuda a absorber el calcio que fortalecerá tus huesos y tus dientes. Las grasas también son necesarias pero hay que consumirlas con moderación.

Existen grasas de origen vegetal, como el aceite de oliva, y grasas de origen animal, como la mantequilla.

LAS PROTEÍNAS

Las proteínas forman parte de todos los seres vivos. Las que necesitamos se encuentran sobre todo en el pescado, la carne y el huevo.

Las proteínas son como ladrillos que usas para construir las células y los tejidos de tu cuerpo. Gracias a ellas se forman tus músculos y tu piel. Afortunadamente, estos "ladrillos" no son rígidos como los de hacer paredes, o seríamos robots.

Puedes tomar proteínas varias veces a la semana. Atrévete a probar distintos tipos de carnes y pescados: te sorprenderá su sabor.



¿Qué contienen los alimentos?

LAS VITAMINAS

Las vitaminas son indispensables para tu crecimiento y para tu salud. Existen muchas, todas ellas necesarias para el organismo y las encontramos en multitud de alimentos, casi siempre en cantidades pequeñísimas, pero ya ves: con eso es suficiente.

Las tres más conocidas por todos son: la **vitamina A**, que está en los pescados, los huevos, la leche y la zanahoria; la **vitamina B**, en los cereales, hortalizas, verduras y carnes; y la **vitamina C**, que se encuentra en algunas frutas.

LOS MINERALES

Los minerales también son importantísimos para el organismo. No te asustes: no tienes que comer piedras. Los minerales están presentes en muchos alimentos, en forma de sales disueltas en ellos. Por ejemplo, la sal que echas a la comida, se disuelve y hace que sepa más rica. La sal común está formada por cloro y sodio.

Si no fuera por el calcio, nuestros huesos se romperían como el vidrio. ¡Imagínate qué lío si fuera así! ¡Tendríamos que ir siempre empaquetados como figuritas de cristal!

El **calcio** que tiene la leche sirve para que tus huesos crezcan y se hagan fuertes.

El **hierro** que aportan las carnes rojas ayuda a la formación de los glóbulos rojos que transportan el oxígeno en la sangre.

El **flúor** que tiene la lechuga te ayuda a proteger tus dientes contra la caries.

Conoce los alimentos uno a uno

LOS LÁCTEOS

Este grupo está formado por la leche y por los alimentos derivados de ella, como el yogur o el queso. Son muy importantes en tu dieta porque te ayudan a crecer y te aportan el calcio necesario para que tus huesos y tus dientes sean fuertes, resistentes y rígidos.

LOS HUEVOS

El huevo es un alimento muy nutritivo y rico en proteínas y minerales. Es recomendable que, a lo largo de la semana, tomes 4 huevos. Si te gustan fritos, mejor que sean de gallina, porque para freír los de avestruz necesitarías una paellera con sótano.

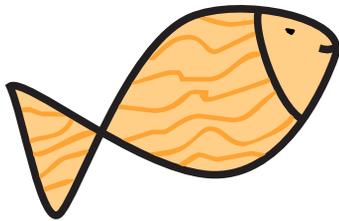
El huevo es un alimento presente en muchos platos, ya que es un ingrediente fundamental en comida salada, como las croquetas, y en dulces, como las magdalenas.



Conoce los alimentos uno a uno

EL PESCADO

Existen muchas clases de pescado. Los hay muy grandes, como el atún; otros medianos, como el lenguado o la merluza; y otros pequeños, como los boquerones o las sardinas. Y otros que muerden todo lo que pillan, como los tiburones. A éstos es mejor no gastarles bromas.



Todos son necesarios para que tu corazón esté sano, y te aportan sales minerales como el calcio, el hierro o el flúor. En cuanto a los tiburones, mantendrás mejor tu salud si no te metes en el agua cuando estén ellos.

Para que tu alimentación sea correcta, debes tomar distintas clases de pescado 4 ó 5 veces a la semana. Y no te preocupes: no se te va a poner cara de besugo.

LAS CARNES

La carne que tomamos proviene de mamíferos, como la vaca, el cerdo, el cordero o el conejo, y de aves, como el pollo o la gallina. Hay a quien le gusta también la de lagarto, pero es difícil de encontrar en los supermercados.

Además, existen otros tipos de carnes súper apetitosas, como la de avestruz, la de pato, la de buey, la de ciervo, la de jabalí, la de caballo... Incluso la de canguro. Y no es verdad que si comes carne de canguro acabas andando a saltos...

A lo largo de la semana tienes que tomar 2 ó 3 veces carne, y mejor si es variada.

LAS LEGUMBRES

Los garbanzos, las lentejas y las alubias son legumbres que te proporcionan energía porque contienen muchos hidratos de carbono y minerales.

Estos guisos normalmente los tomamos en invierno porque están calentitos. Pero si tienes una buena calefacción, también puedes tomar las legumbres en ensalada, que están de cine.

Las legumbres casi siempre se guisan junto a otros ingredientes y son alimentos muy completos que debes tomar al menos 2 veces por semana.

VERDURAS Y HORTALIZAS

Espinaca, lechuga, acelga, alcachofa, pimiento, tomate, zanahoria, cebolla, berenjena, patata y calabacín pertenecen a la gran familia de las verduras y hortalizas. La calabaza también, y es más sana cocinada que cuando te la da un profesor.

Estos alimentos son básicos en la dieta porque contienen muchos minerales -ojo: lo que suele ir por fuera no son minerales alimenticios, sino tierra, y lo mejor que puedes hacer es quitarla lavando la hortaliza-; también contienen vitaminas -ya sabes: poquitas, pero suficientes- y fibra, que ayuda a que tu intestino funcione como un reloj.

Todos los días tienes que tomar verduras. Hay muchas y se pueden cocinar de diferentes maneras.



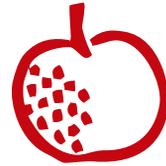
Conoce los alimentos uno a uno

LAS FRUTAS

Las frutas te aportan muchas vitaminas, fibra, sales minerales y algunos azúcares. Son como las verduras, pero en versión bocata, porque muchas de ellas las comemos a mordisco limpio.

Existe una amplia variedad de frutas. En primavera podemos comer fresas y cerezas; en verano abundan los melocotones, el melón y la sandía; en otoño disponemos de manzanas, peras o higos; y en invierno tenemos cítricos, como naranjas o mandarinas, y también uvas (afortunadamente, porque así podemos celebrar el fin de año con uvas y no con sandías). También hay frutas de invernadero, que podemos comer, consumir, zampar, degustar, saborear, disfrutar... todo el año.

Además de a bocados, podemos tomarlas de muchas formas: zumos, batidos, macedonias, tartas, mermeladas y muchas más. Incluso asadas, como la manzana; fritas, como el plátano; secas, como los higos, las uvas y las ciruelas; azucaradas o en almíbar, como las guindas y las peras; emponzoñadas, como las famosas manzanas de Blancanieves, aunque estas últimas parece que dan bastante sueño.



Puedes tomarlas a todas horas del día, ya que son alimentos muy sanos y apetecibles.

LOS CEREALES

Los cereales son unas plantas importantísimas para la humanidad. Sus semillas o granos se consumen directamente o se muelen para hacer harina.

Los tomas en el desayuno, preparados especialmente para echarlos en la leche; en la comida -el arroz de la paella-, en la merienda -el pan del bocadillo o el bollo-, en la cena -la pasta de los macarrones-, en las fiestas -los pasteles- y en el cine -las palomitas de maíz.

Así que ya lo ves: el arroz, el trigo, el maíz, la avena, la cebada y el centeno son cereales. También lo son el mijo y el alpiste que damos a nuestros pájaros-mascotas.

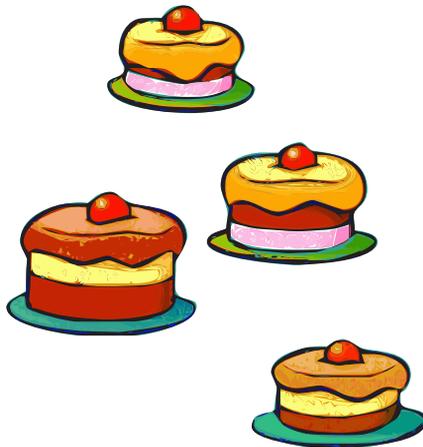
Estos alimentos se componen principalmente de hidratos de carbono, y por eso te dan energía; pero también contienen vitaminas y minerales. Los integrales, además, tienen mucha fibra.

Conoce los alimentos uno a uno

EL AZÚCAR

El azúcar que consumimos normalmente es el azúcar blanco o el azúcar moreno. También se llama sacarosa y su origen es natural, ya que se obtiene de la remolacha azucarera y de la caña de azúcar

¿Cuándo puedes tomarlo? El mejor momento es al levantarte, en el desayuno, para espabilarte a tope. Puedes endulzar la leche o el zumo de naranja con él. De esta forma conseguirás la vitalidad y las ganas que necesitas para ir al colegio. Además, después de algunas de tus comidas o para merendar, puedes tomarte un yogur natural con azúcar o un dulce de esos tan ricos que se suelen hacer en casa.



Le da un sabor dulce y agradable a los alimentos, y por eso te gusta tanto: la leche, el yogur, el zumo de naranja, saben más ricos con azúcar.

¿Sabías que el azúcar te da energía para estudiar, jugar y hacer deporte? esto es así porque el azúcar que tomamos se convierte en otro que se llama glucosa, y la glucosa es el "combustible" de tu cerebro y tus músculos, igual que los coches necesitan gasolina para funcionar, nosotros necesitamos azúcar.

Las cuatro comidas del día

Para que te sientas bien durante el día y para que crezcas y crezcas resplandeciente de salud, debes tomar una gran variedad de alimentos, repartidos en cuatro comidas: el desayuno, la comida, la merienda y la cena.

El Desayuno

Es muy importante que desayunes bien todos los días para que puedas salir zumbando para el colegio rebosante de energía y felicidad. Ten en cuenta que, desde la cena hasta que te despiertas por la mañana, pasas muchas horas sin comer, así que cárgate las pilas con un buen desayuno.

¿Te gustaría tomar un desayuno diferente cada día? Anímate, porque tienes un montón de alimentos para combinar.

Lácteos. Para empezar, que no falte en tu desayuno un buen vaso de leche que puedes endulzar con azúcar.

Frutas. Puedes tomar fruta en zumo o troceada. ¿Te has parado a pensar en la gran variedad de frutas que puedes elegir? (Nota para jetillas: Si fueras de vez en cuando a la compra con tus padres, podrías elegir las frutas que te gustan).

Cereales. Además de los cereales en la leche, algún día puedes tomar galletas o una tostada de pan con aceite de oliva o con mermelada.

Dulces. Un trozo de bizcocho o un par de magdalenas también te dan energía.



La Comida

Es importante que comas muy bien a mediodía, para que continúes tus actividades con energía y vitalidad. Puedes tomar tres platos variados que te aporten todo el alimento que necesitas:

PRIMER PLATO Legumbres, sopa, puré, ensalada, arroz, pasta o verduras. (Es decir, hidratos de carbono y fibra.)

SEGUNDO PLATO Carne o pescado. (O sea, proteínas y grasas.)

POSTRE Fruta (vitaminas y fibra), yogur natural (lácteos) o algún dulce casero, como arroz con leche o natillas (hidratos de carbono).

Una de las cosas importantes del postre es que te deja un saborcito rico en la boca.



Las cuatro comidas del día

La Merienda

Merendar es necesario para continuar el día con energía. Un bocadillo, una macedonia de frutas, una porción de bizcocho casero o una cuajada te ayudarán a hacer las tareas del cole, a practicar deportes y a jugar con más vitalidad.



La Cena

No nos olvidemos de la cena. Ten en cuenta que pasarás nueve o diez horas durmiendo y no tomarás nada hasta que llegue la hora de desayunar.

Para cenar hay que tomar alimentos ligeros, como verdura cocida o una ensalada; después una tortilla a la francesa, pescado o carne; y para terminar, un postre, como fruta o un yogur con azúcar.

Procura cenar temprano para que hagas la digestión antes de acostarte: dormirás mejor.

Unos consejos para tus comidas

Lávate las manos antes y después de comer.
Por cuestión de higiene, más que nada.

Mastica bien los alimentos antes de tragártelos.
Es difícilísimo hacerlo después.

Utiliza correctamente los cubiertos. La cuchara y el cuchillo se cogen con la misma mano y el tenedor con la otra.

¡Pero no todos a la vez, por favor!

Antes y después de beber, límpiarte los labios con una servilleta, no con la manga de la camisa.

Y siempre, después de comer... ¡a lavarse los dientes!,
y no como sueles hacer.



El mundo de los sabores

El dulce, el salado, el ácido y el amargo son los sabores que nuestra lengua distingue. Para detectar el sabor de un alimento es muy importante el olor, que sube de la boca a las fosas nasales. Por eso, cuando estamos acatarrados no percibimos bien los sabores.

El Sabor AMARGO



El café, el té, el aceite de oliva, las alcachofas o el cacao puro tienen sabor amargo.

El sabor que proporcionan estos alimentos es áspero. Si no es muy intenso, es agradable. Si es demasiado intenso, piensas que habría sido mejor irte a dar un paseo en vez de probarlo, porque es el que persiste en la boca durante más tiempo.

El Sabor SALADO



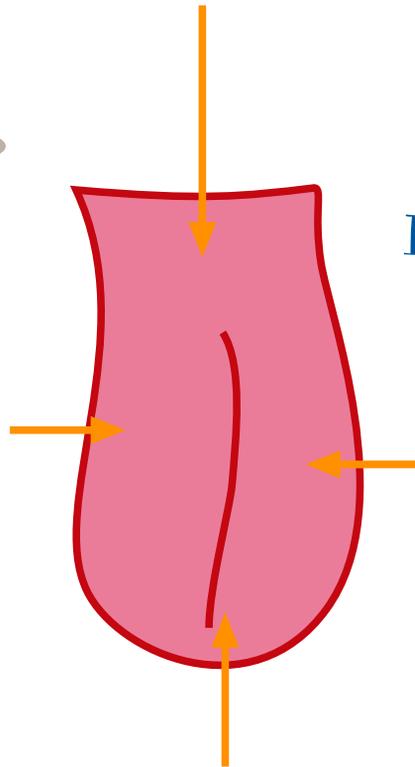
Todos conocemos el sabor salado. Su nombre se debe a que el alimento más conocido con este sabor es la sal.

La sal ha sido muy importante a lo largo de la Historia, ya que desde tiempos muy remotos se ha usado para conservar alimentos como carnes y pescados.



El Sabor ÁCIDO

El ácido es ese sabor que, cuando lo pruebas, pegas un respingo, arrugas la cara como si lloraras y fueras a estornudar a la vez. O sea, lo que te pasa cuando chupas un limón.



El Sabor DULCE



Seguro que conoces muchos alimentos con sabor dulce: el azúcar, la miel, muchas frutas, casi todos los postres... y muchos más. Vale: las chuches también.

El alimento que mejor representa este sabor es el azúcar. El azúcar es un alimento que debe estar dentro de una alimentación sana, ya que te da energía y mejora el sabor de otros alimentos.



Con los cinco sentidos en la mesa

A la hora de comer, es importante poner los cinco sentidos para pasar un rato agradable.

El sentido que primero interviene en la alimentación es la **VISTA**. Si te gusta el aspecto de un alimento, te apetecerá comerlo. Pero, aunque no te llame la atención, atrévete a probarlo. Puede que te encante su sabor.

Con el sentido del **GUSTO**, que está en la lengua y el paladar, saboreas los alimentos y reconoces cómo están cocinados, ayudándote del **OLFATO**.

Los olores son sensaciones fuertes, que pueden ser deliciosas. Sí, también pueden ser repugnantes, pero en la mesa no se habla de esas cosas!

El **TACTO** también es importante. Con la boca percibes el tacto que tienen los alimentos: si son suaves o ásperos, lisos o granulados, duros o blandos. Y, para tus manos, el mantel, la servilleta, el vaso y los cubiertos también tienen que ser agradables.

El **OÍDO** también hay que cuidarlo. Mientras estás en la mesa, no es lo mismo escuchar una música suave que una taladradora.



Aprende a Cocinar



Estas recetas son sencillas, pero necesitarás la ayuda de un adulto. Búscate uno que sea de confianza, por ejemplo, una buena adulta podría llamarse Rosario. Si quien te ayuda es tu padre, no importa: mientras sea tu ayudante, se llamará Rosario. Si quieres que te salga todo bien y dejar asombrada a tu familia, sigue siempre estos consejos:

- 1** Lee la receta de arriba abajo.
- 2** Pide a Rosario que coloque todos los ingredientes y utensilios que necesitas sobre la mesa donde vayas a trabajar.
- 3** Lávate muy bien las manos antes de tocar la comida.
- 4** Ponte un delantal y ten a mano un trapo. Así ya podrás ponerte a mezclar, batir, amasar, decorar sin que nada te frene.
- 5** Pide a Rosario ayuda para cortar los ingredientes y que sea siempre ella quien encienda los fuegos y los aparatos eléctricos.
- 6** Por último, no olvides ayudar a recoger todo una vez terminada la receta.



El fin de semana, desayuno especial

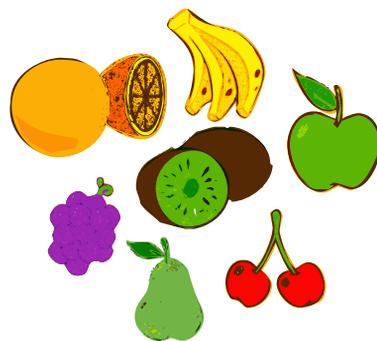
Ya sabes que es importante que todos los días desayunes bien. Durante los fines de semana, en los que tienes más tiempo por las mañanas, puedes ayudar a tus padres a preparar el desayuno.

IDEAS PARA DESAYUNAR

¿Quieres probar a decorar la mesa para el desayuno? Para ello, pide a Rosario que te ayude a cortar las frutas, calentar la leche o tostar el pan.

Ahí van nuestros consejos:

- 1 Pon el mantel, las servilletas y los cubiertos.
- 2 Coloca un frutero en el centro con frutas lavadas y secas.
- 3 Pon unas rebanadas de pan en un cestito.
- 4 Coloca un bol o un azucarero con azúcar y una cucharilla.
- 5 Presenta unas lonchas de jamón de York y de jamón serrano en un plato con unos tomatitos lavaditos.
- 6 Pon dos vasos por persona, uno para el zumo de naranja y otro para la leche.



Hoy, ¿qué meriendas?

Cuando llegas a casa, después del cole, es muy importante que tomes una buena merienda.

Hay muchas formas originales de merendar y tú podrías prepararte algunas de ellas si no te pudiera la vagancia.

Bocadillos. Ésta es la receta más tradicional. Los bocadillos son un plato sano y apetitoso que se puede hacer de mil formas, sabores... ¡y tamaños!

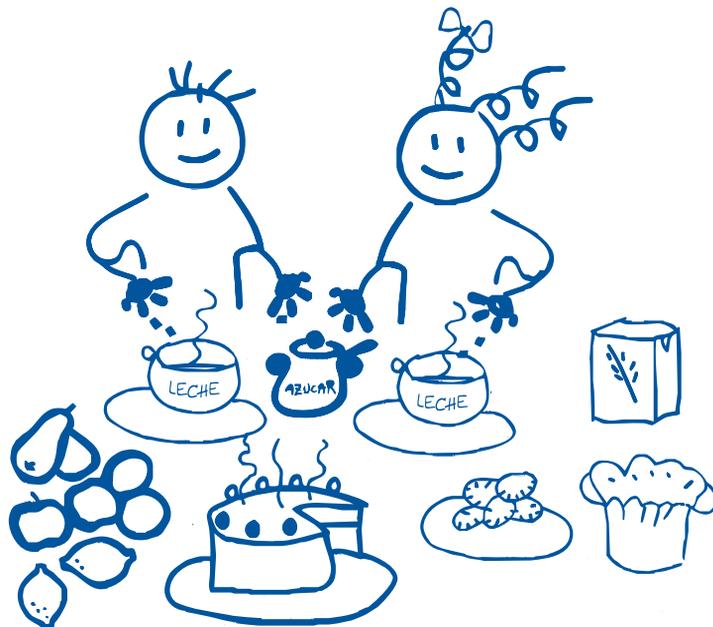
Repostería y dulces caseros. Los dulces, los bizcochos y las tartas caseras son alimentos muy sanos y nutritivos porque contienen alimentos naturales como leche, fruta, huevos o azúcar. La mayoría de las recetas de repostería son divertidas, porque hay que mezclar, amasar y decorar... ¡a mano!

Fruta. Es importante tomar fruta en cada una de tus meriendas. Puedes comerlas lavadas y a mordiscos, en macedonia, en zumos o en batidos.



Tu fiesta de cumpleaños

¡Por fin ha llegado el día de tu cumpleaños! Este año puedes ayudar a tus padres en la preparación, la decoración y la realización de algunas recetas. ¿Te animas?



- ✓ Escribe la lista de invitados y haz tus invitaciones personalmente. No te olvides de Rosario.
- ✓ Haz una lista con el menú y las cosas que habrá que comprar.
- ✓ Para que todos tus invitados queden contentos, tienes que poner una gran variedad de platos: salados y dulces, fríos y calientes.
- ✓ Piensa en la decoración de la mesa.
- ✓ Elige la música que vas a poner durante la fiesta y prepara los CD o casetes.
- ✓ Prepara una lista de juegos para que todos tus amigos y amigas se diviertan.



Aprende a estar más sano

haciendo ejercicio físico

Para que estés sano, además de alimentarte bien comiendo de todo de forma equilibrada, es importante que hagas algo de ejercicio todos los días. Puedes hacer lo que más te guste, bailar, pasear, patinar o montar en bici. Si además practicas en el equipo del cole o en tu tiempo libre algún deporte como el baloncesto, el tenis, el fútbol o la natación, mejor que mejor.

Te proponemos que en lugar de ver tantas horas la tele o pasarte largos ratos sentado jugando con tu ordenador, muevas un poco el "esqueleto". ¿Qué te parece quedar con tus amigos para ir al parque y disfrutar de divertidos juegos al aire libre?, seguro que te lo pasarás bomba.

Cualquier actividad física que realices hará que tu cuerpo se sienta en forma. Y... recuerda que la energía necesaria para realizar cualquier actividad física te la dan los alimentos.

