



Campeones a la Mesa



OLIMPISMO en la ESCUELA

INTRODUCCIÓN



La historia de los Juegos está repleta de campeones, hombres y mujeres que han dedicado parte de su vida al deporte y que han logrado el objetivo de estar en el podio olímpico o paralímpico. En muchos casos, todo comenzó cuando tuvieron un sueño siendo niños: el sueño de hacer deporte y ganar una medalla en los Juegos.

Tras ese sueño, todos empezaron a practicar un deporte. En el colegio, en un club, con una federación... Fueron mejorando entrenamiento tras entrenamiento. Compitieron aquí y allí. Viajaron al extranjero con el equipo nacional. Y un día fueron seleccionados para representar a su país en los Juegos.

¿,¿sabéis qué? En todo ese proceso, sean cuales sean las circunstancias de cada uno de los deportistas, todos tuvieron un compañero inseparable: **LA BUENA ALIMENTACIÓN**. ¿Por qué? Porque con una buena alimentación crecieron fuertes y sanos, y tuvieron la energía y nutrientes necesarios para llegar a ser campeones.

La alimentación es uno de los pilares fundamentales de la salud de las personas, a cualquier edad. Tú mismo. Seguro que todos los días corres, saltas, juegas, estudias, aprendes o lees. Pues para realizar

todas estas actividades necesitas alimentos que te aporten energía, proteínas, vitaminas... Cosas que te ayudan en tu crecimiento y desarrollo físico y mental.

Te hemos puesto el ejemplo de los campeones olímpicos. Da igual si el día de mañana tú eres uno de ellos o te dedicas a curar a las personas, a construir carreteras o escribir libros. Sea cual sea tu futuro, lo que quieras hacer, alimentarte bien te ayudará a conseguirlo.

Por ello, el consejo de la Fundación Andalucía Olímpica es que elijas bien los alimentos, distingue las cosas buenas y sanas, ten una alimentación variada para asegurarte que consumes todos los nutrientes que necesitas para la actividad que vas a desarrollar. Déjate guiar por tus padres y profesores del colegio. Saben lo que es bueno para ti y lo que mejor te sienta. Atrévete a probar alimentos nuevos y hacer combinaciones. Diviértete comiendo bien.

En definitiva, **CONVIÉRTETE EN UN CAMPEÓN A LA MESA**.

Los ALIMENTOS



La RUEDA de los ALIMENTOS

¿Qué es un alimento?

La respuesta es simple: **todo aquello que comemos y bebemos**. Por tanto, incluye lo sólido y lo líquido.

¿Qué papel juegan los alimentos en nuestro organismo?

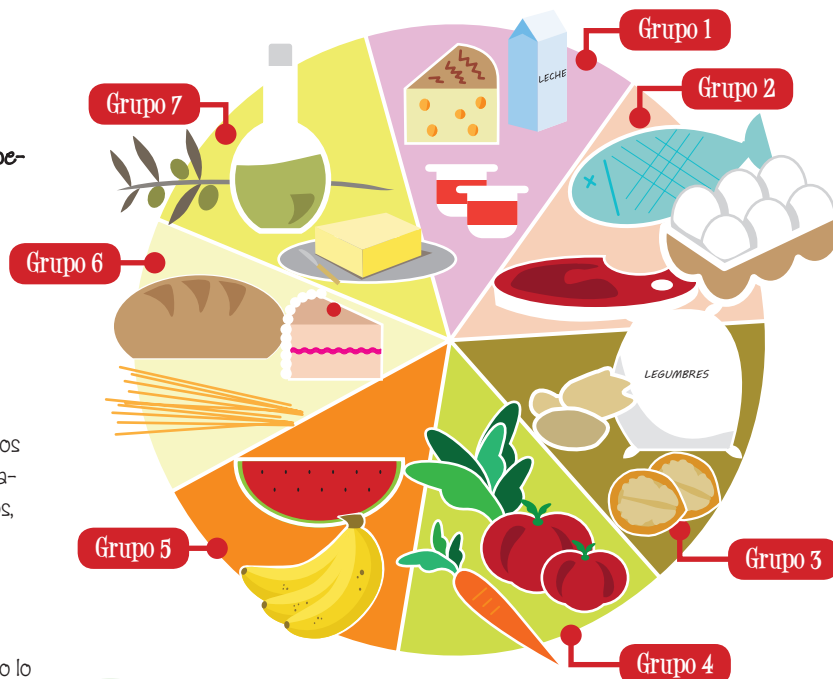
Los alimentos nos permiten desarrollarnos físicamente, nos aportan salud, mantienen el calor del cuerpo... Con los alimentos, sustituimos las sustancias gastadas o estropeadas por otras nuevas, podemos hacer deporte, movernos, estudiar, hablar...

¿Todo eso?

Así es, todo eso. Los alimentos nos proporcionan toda la energía y los nutrientes que necesitamos para hacer todo lo que hacemos, para vivir. Digámoslo de otro modo. La energía es la gasolina que usa nuestro organismo para desarrollar sus funciones vitales. Y esa energía viene a través de los alimentos.

¿Cuándo debemos alimentarnos?

Varias veces al día. Es muy importante esto, porque nuestras reservas de energía se van consumiendo y necesitamos reponerlas. Si dejamos de hacerlo, nuestro cuerpo nos lo pedirá. ¿Cómo? Sintiendo sed o hambre.



¿De dónde proceden los alimentos?

Los alimentos pueden ser:
de origen vegetal, de origen animal o de origen mineral.

Según la rueda de alimentos podemos distinguir **7 grupos de alimentos**:

GRUPO 1: leche, queso, yogur y derivados lácteos.

GRUPO 2: carnes, huevos, pescado.

GRUPO 3: patatas, legumbres, frutos secos.

GRUPO 4: verduras y hortalizas.

GRUPO 5: frutas.

GRUPO 6: pan, pasta, cereales, azúcar, dulces.

GRUPO 7: grasas, aceite, mantequilla.

La DIETA MEDITERRÁNEA

MIRA QUE TENEMOS SUERTE. ¿SABES QUE PERTENECEMOS A LA CULTURA MEDITERRÁNEA? SÍ, AQUELLA QUE AGRUPA A TODOS LOS PUEBLOS Y REGIONES QUE VIVIMOS ALREDEDOR DEL MAR MEDITERRÁNEO. PUES UNA DE LAS MUCHAS COSAS BUENAS QUE TENEMOS ES LA LLAMADA DIETA MEDITERRÁNEA, QUE ESTÁ CONSIDERADA POR LA COMUNIDAD CIENTÍFICA INTERNACIONAL COMO EL MEJOR MODELO DE DIETA EQUILIBRADA. AHÍ ES NADA.



¿Y esto a qué es debido?

A que es una forma de comer muy divertida y, sobre todo, súper variada. La dieta mediterránea es total. Contribuye a fortalecer tus huesos, aumentar tu resistencia física y tus músculos, te ayudará a pensar más rápido, a estudiar mejor y te protegerá de muchas enfermedades.

La dieta mediterránea es la mejor dieta equilibrada

Y es que en el Sur tenemos de todo. Si no, fíjate en estos diez consejos que te hacemos. ¿A que todo es muy fácil de hacer?

- ▶ El **ACEITE DE OLIVA** es tu mejor amigo en ensaladas, guisos, en el desayuno...
- ▶ Di **SÍ A LOS VEGETALES**. Que tu plato tenga mucho colorido. Tenemos de todo en la huerta mediterránea.
- ▶ Ten en tu menú pan, arroz, pasta o patata. Todos los días.
- ▶ Aprovecha los alimentos típicos de tu zona, sobre todo la fruta y verdura.
- ▶ Cada día, toma leche y sus derivados, como yogures y queso.
- ▶ Tenemos muchos peces en nuestro mar. Come **PESCADO** (blanco y azul)... y **HUEVOS**.
- ▶ Y otro día dale a la carne, pero magra. Y, al ladito, verduras y cereales. Estará más rica.
- ▶ Y para el postre: **FRUTA**. Mira en el supermercado la variedad tan grande que tenemos.
- ▶ Para beber, la bebida más sana es el **AGUA**.
- ▶ Si comes así, tendrás ganas de hacer ejercicio todos los días. **DISFRUTA MOVIÉNDOTE**.

Campeones a la Mesa



PIRÁMIDE de la ALIMENTACIÓN

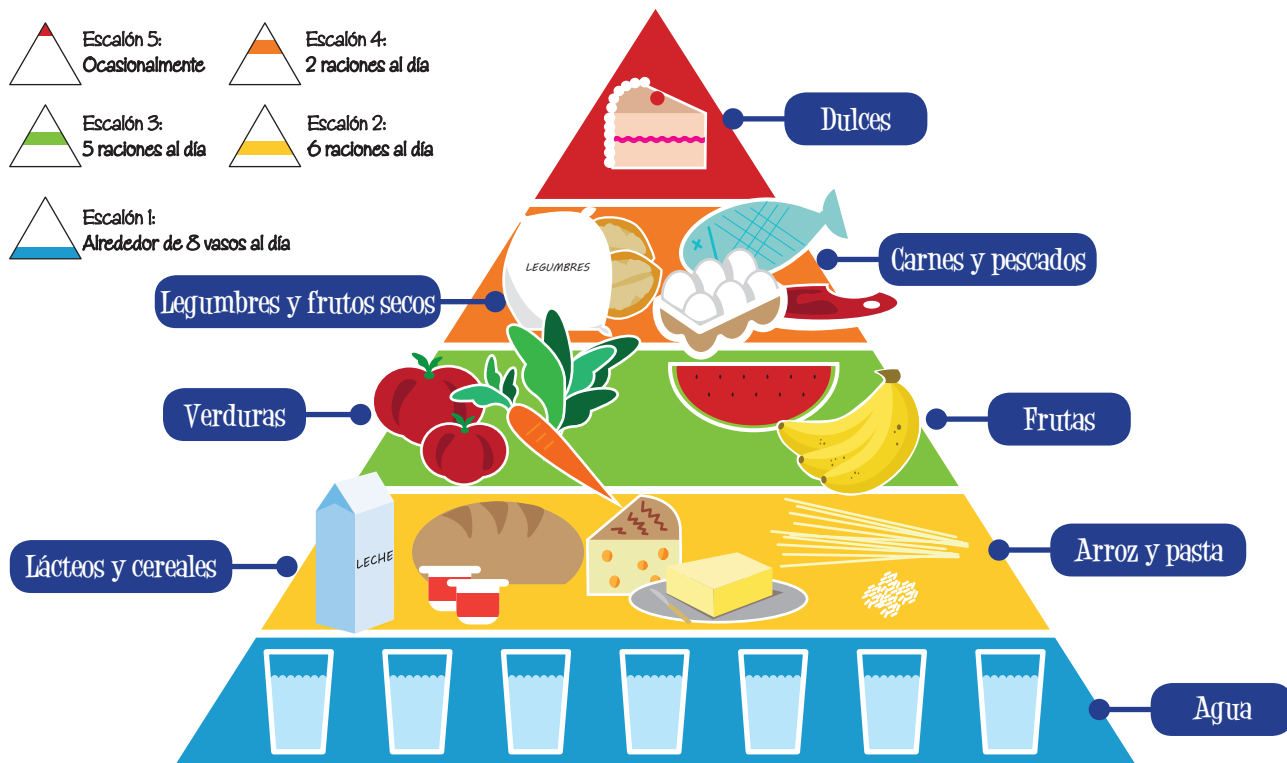
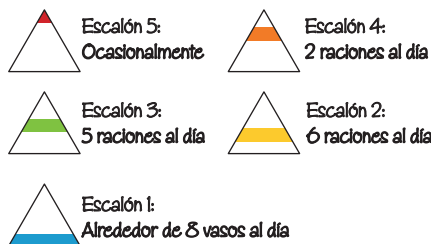
La pirámide de la alimentación es un gráfico con recomendaciones para que sepas cómo alimentarte en toda la semana. Únela al ejercicio físico todos los días.



Las calorías

La energía se mide en calorías al igual que el poder energético de los alimentos. Si vamos a realizar una determinada actividad y sabemos la energía que necesitaremos para llevarla a cabo, tan sólo debemos sumar de forma equilibrada alimentos cuyos valores energéticos sumen la misma cantidad.

¿Cómo interpretamos la pirámide de la alimentación?



Dieta mediterránea + ejercicio físico = SALUD

Entramos en materia...

Antes hemos señalado que los alimentos nos proporcionan los nutrientes que nuestro organismo necesita. Esos nutrientes son fundamentalmente tres: **LAS PROTEÍNAS, LOS CARBOHIDRATOS Y LAS GRASAS.**

Las PROTEÍNAS



Las proteínas deben aportar el 12 - 15% de las calorías



- Las proteínas están presentes en **las carnes, los lácteos, los huevos, el pescado y las legumbres.**
- Forman parte de las hormonas indispensables para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo.
- Son fundamentales para el crecimiento y la reparación de los tejidos, como son los músculos, las uñas, el pelo, la piel, etc.

Los CARBOHIDRATOS



Los carbohidratos deben aportar el 50 - 60% de las calorías

- Se encuentran principalmente en **la pasta, el arroz, el pan, los cereales del desayuno, las galletas, las patatas y también en las legumbres.**
- Aportan gran cantidad de energía. También aportan vitaminas, especialmente del complejo B (por ejemplo, los cereales integrales).
- Llevan fibra, que nos ayuda en la digestión.

Las GRASAS

Las grasas deben aportar el 20-30% de las calorías

- Se encuentran **en la mayoría de los alimentos** y son el nutriente energético fundamental.
- En cantidades moderadas ayudan a conservar la salud y nos ayudan a que funcione bien nuestro corazón. En grandes cantidades producen obesidad y problemas cardiovasculares.

Buen uso del aceite de oliva

Te aconsejamos que aliñes las ensaladas con aceite de oliva o limón, en vez de emplear salsas como la mahonesa.

Para cocinar, sugiere a tus padres que no frian siempre los alimentos.

¿Sabes que se pueden hervir, hornear o asar? Es mucho más sano.



Danos un desayuno redondo:

Un bol de leche con cereales completos, una ración de frutas (uvas, kiwi, mandarina, etc.) y un par de tostadas con mantequilla o tomate y jamón de pollo cocido.

Y un almuerzo:

Una ensalada variada, un plato de pasta con pescado y verduras salteadas y una pieza de fruta.

Y una cena:

Sopa de arroz con pollo y verduras y un yogur.

¿Cuál es tu plato preferido?

El salmorejo y el potaje de habichuelas de mi abuela.

¿Qué crees que hay que evitar en la mesa?

Exceso de refrescos con gas y azúcares y alimentos muy dulces o muy salados.

¿Un consejo para los niños?

Comer 5 piezas de fruta y verdura y hacer ejercicio físico diariamente. En el futuro lo agradeceréis y disfrutaréis de una vida más saludable.

- Nos aportan vitaminas D y E.

- Existen grasas que son muy beneficiosas para nuestro organismo. Son las grasas de origen vegetal contenidas en el aceite de oliva y los frutos secos.

También hay grasas menos beneficiosas, como la de la mantequilla, los embutidos (mortadela, chópé, salchichón, chorizo...) y las que se usan en la bollería. Estas sólo las queremos muy de vez en cuando, ¿vale?

En la mesa con...

Victoria Padial Hernández

BIATLÓN

_ 2 VECES OLÍMPICA

_ SUBCAMPEONA DE EUROPA

_ MEDALLA DE BRONCE EN EL MUNDIAL DE VERANO



FRUTAS, VERDURAS Y LEGUMBRES

¿SABRÍAS DISTINGUIR
ENTRE UNA FRUTA,
UNA HORTALIZA O
VERDURA
Y UNA LEGUMBRE?
VAMOS ALLÁ.



Las FRUTAS

Las frutas son el fruto de los árboles, caso de la manzana, naranja, piña, pera, melocotón, etc., y se comen crudas.



Las VERDURAS

Las hortalizas son plantas de huerta y se pueden comer crudas o cocinadas, siendo las verduras aquellas en las que la parte comestible son sus hojas, tallos o inflorescencias, como son la zanahoria, la patata, la cebolla, la remolacha, el espárrago, el pimiento, el tomate, etc.



Las LEGUMBRES

Las legumbres son las semillas de las hortalizas leguminosas, como la soja, las habas, las lentejas, los garbanzos, las judías, los guisantes, etc. Se comen cocinadas.



En la
mesa
con...

**José Manuel
Moreno
Periñán**

CICLISMO EN PISTA

- _ 2 VECES OLÍMPICO
- _ CAMPEÓN OLÍMPICO EN BARCELONA 92
- _ CAMPEÓN DEL MUNDO

Danos un desayuno redondo:

Un vaso de leche con cacao y sin azúcar añadida, y 2 tostadas con aceite de oliva y tomate.

Y un almuerzo:

Pasta con carne, nata o tomate, de primero. De segundo, un filete de pollo o ternera. Para acompañar, ensalada de cogollos con atún y tomate. De postre, fruta.

Y una cena:

Sopas de fideos o consomé de verdura, con huevo cocido troceado, y un yogur.

¿Cuál es tu plato preferido?

Pasta o huevos fritos con patatas.

¿Qué crees que hay que evitar en la mesa?

Los azúcares y los fritos. Una o dos veces por semana no pasa nada, pero más no es recomendable.

¿Un consejo para los niños?

Come cinco veces al día (desayuno, tentempié de media mañana, almuerzo, merienda y cena). Sustituye la bollería industrial por bocadillos de atún o caballa.

Tomando fruta y verdura cada día tendrás más alegría

¿Cuáles son los beneficios de las hortalizas y las frutas?

- Nos ayudan a crecer y desarrollarnos adecuadamente.
- Aportan vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.
- Contribuyen a mantener un peso correcto. Son el mejor remedio contra la obesidad.
- Previenen enfermedades.

¿Aún no te has convencido?

¿No nos negarás que están ricas y sabrosas las frutas? Una buena sandía, una crujiente manzana, un melón exprimido... Créenos, las frutas son el mejor postre y un tentempié saludable a cualquier hora.

¿Y las legumbres? ¿Qué nos aportan?

- Tienen un gran aporte de proteínas, lo cual vienen fenomenal para los músculos.
- Destacan por su alto contenido en fibra, magnífica para la digestión.
- También nos dan minerales, vitamina B y carbohidratos para gastarlos haciendo deporte.

RECORDAD, CAMPEONES...

Proponeros tomar 2-3 piezas de fruta al día y haceros cada día un zumo de fruta vosotros mismos. Tomad verduras en el almuerzo y en la cena. ¿Cómo? Ensaladas y aliños de verduras, wok de verduras acompañando a la carne y el pescado. Y atacad a los guisos de legumbres. Si además se combinan con cereales (lentejas con arroz, garbanzos con fideos, frijoles con maíz, etc.), os vais a comer el mundo.



EL AGUA



¿Sabías que más de la mitad de nuestro cuerpo es agua?

Por ello es fácil de entender que tengamos sed con mucha frecuencia y que necesitemos beber con regularidad.

Nuestro cuerpo necesita estar bien hidratado para que funcione correctamente. Anótate que se recomienda tomar **entre 6 y 8 vasos de agua al día**. Aunque presta mayor atención si haces deporte.

Si vas a hacer una actividad física, necesitarás consumir más cantidad de líquido porque tu cuerpo va a eliminar agua mediante el sudor. El agua es el más sano de los hidratantes, aunque si haces deporte puedes combinarla moderadamente con bebidas isotónicas o refrescos, que te van a proporcionar más calorías y chispa para correr y saltar.

¡Recuerda! Por encima de todo, procura beber a diario el agua que necesites.



FRUTOS SECOS, COMIDA RÁPIDA

y chucherías



Antes te hemos contando que pertenecemos a la cultura mediterránea y que poseemos una dieta equilibrada por la variedad de alimentos que tenemos a nuestra disposición.

Sin embargo, has de saber que nuestra forma de vida actual ha cambiado bastante y que ahora tenemos otras formas de comer y otros tipos de comida menos saludables que nuestra dieta mediterránea.

¿Sabes que cada vez compramos más productos precocinados (las clásicas croquetas de paquete, los nuggets de pollo o los rebozados de pescado) o que comemos demasiada carne, sobre todo procesada (hamburguesas y salchichas)?

**DÉJANOS QUE TE CONTEMOS
ALGUNAS COSAS SOBRE LOS
FRUTOS SECOS, LAS CHUCHES Y LA
COMIDA RÁPIDA.**



Los frutos secos

- Ricos en proteínas, fibra, minerales, vitaminas y grasas saludables.
- Son antioxidantes, nos blindan contra el desgaste molecular.
- Aportan mucha energía.
- Tómate tus buenas raciones de avellanas, almendras, nueves, piñones o pistachos. Son geniales, pero naturales, sin sal, ni fritos, ¿vale?





→ Las chucherías y golosinas

- Están ricas, claro que sí. Eso es porque tienen mucha azúcar, la cual daña los dientes y provoca caries.
- Engordan y no alimentan. Tienen lo que se llaman calorías vacías.
- Te llenan el estómago y cuando llega la hora de comer no tienes el hambre que debieres y dejas de comer alimentos importantes para tu crecimiento.
- Tómalas ocasionalmente, en fiestas o en cumpleaños. Unas pocas no te harán daño, pero intenta no tenerlas como algo habitual.
- Si sueles tomarlas para picotear entre comidas, te proponemos que las sustituyas por fruta, yogures o bocadillos de atún, queso, jamón serrano o pavo, con tomate y lechuga... Si puedes con pan de la panadería, mejor que el pan de molde.
- También puedes sustituir las golosinas por los frutos secos.



→ La bollería industrial

- Está hecha con los aceites más baratos, que tienen gran cantidad de las grasas menos saludables.
- Se produce con azúcares refinados y simples, y tienen poquitas vitaminas y minerales.
- Consúmela muy de vez en cuando.

→ La comida rápida

Son comida rápida **las pizzas, hamburguesas, salchichas de paquete y alimentos precocinados en general.**

Como les pasa a las chucherías, son alimentos sabrosos, pero ¿sabes lo que tienen para ser así de sabrosos? Tienen mucha grasa saturada, es decir, la grasa mala para la salud, así como mucha sal, que afecta al corazón.

Te llenan enseguida el estómago y, como no tienen todos los nutrientes necesarios para el cuerpo, estás haciendo una comida pobre. Te habrá gustado en sabor, pero tu cuerpo no te lo va a agradecer.

Si te gusta este tipo de alimentos, te proponemos que intentes **no comerlos más de una vez a la semana.**



El exceso de peso es generalmente debido al consumo excesivo de chucherías, bollos y pasteles, hamburguesas, pizzas, helados y patatas fritas, y a que no se hace ejercicio físico



EL DESAYUNO

i Sabrías decir en qué momento una máquina necesita más energía, cuando arranca o cuando ya está funcionando?

Pues a nuestro cuerpo le sucede lo mismo. Tras despertarse necesita energía (alimentarse) para comenzar a funcionar. Por eso, el desayuno es la comida más importante de las cinco que hay que realizar al día: desayuno, tentempié de media mañana, almuerzo, merienda y cena.

Si desayunamos bien en casa antes de ir a clase, será más fácil concentrarse y prestar atención en la escuela. Si por el contrario desayunamos mal o, incluso peor, no desayunamos, estaremos distraídos y tendremos menos fuerza para hacer ejercicio físico. ¡Vaya faena nos hacemos si tenemos clase de educación física!

Así que sal de casa habiendo tomado leche, yogur o queso, frutas, pan, galletas y cereales, y **¡cómete el día!**

EJEMPLOS DE DESAYUNO

- Leche con cacao, tostada con aceite y tomate y un plátano.
- Zumo de frutas, galletas y un yogur.
- Cereales con leche y una manzana.



**En la
mesa
con...**



**Blanca
Manchón
Domínguez**

VELA (WINDSURF)

**_ 1 VEZ OLÍMPICA
_ DOBLE CAMPEONA
DEL MUNDO
_ MEJOR REGATISTA
INTERNACIONAL**

Danos un desayuno redondo:

Mi desayuno ideal es un vaso de zumo de naranja natural y una tostada de pan de pueblo con aceite virgen extra y unas rodajitas de tomate.

Y un almuerzo:

Un plato de spaghetti y ternera a la plancha.

Y una cena:

Una ensalada mixta y bacalao a la plancha.

¿Cuál es tu plato preferido?

Cualquier guiso (lentejas, puchero, garbanzos, alubias...)

¿Qué crees que hay que evitar en la mesa?

Habría que evitar muchos refrescos y la bollería en general.

¿Un consejo para los niños?

Pues que hay que comer de todo; incluso haciendo un esfuerzo por comer aquello que no nos gusta, sobre todo si es beneficioso para la actividad física.

Consejos finales

- 1 Come todos los días distintos tipos de alimentos y así tu **dieta será variada y sana.**

- 2 **Equilibra** el consumo de carne y pescado.

- 3 Disfruta de la comida con **tu familia o amigos.**

- 4 Respeta tus horas de comida. **Recuerda, cinco al día.**

- 5 **No te saltes nunca el desayuno,** es lo que te proporcionará energía para toda la mañana.

- 6 Que tu postre habitual sea siempre **fruta.**

- 7 Prueba **alimentos nuevos** y combinaciones distintas. **TE SORPRENDERÁS.**

- 8 No hay alimentos buenos y malos. Si los consumimos de forma correcta, todos pueden formar parte de una dieta sana y equilibrada.

- 9 **Bebe agua abundante y haz ejercicio todos los días.**



Campeones a la Mesa



Fundación | Cajasol

Coca-Cola



Andalucía