

PLAN EDUCATIVO HÁBITOS
DE VIDA SALUDABLE

**C.E.PER. MEDITERRÁNEO
MÁLAGA**

QUIÉNES SOMOS

- ❖ Un grupo de alumnos y alumnas que asistimos a un Centro de Personas Adultas porque queremos formarnos.
- ❖ Nos mueve la ilusión de aprender muchas cosas que no tuvimos la oportunidad de conocer cuando éramos jóvenes.
- ❖ Nos sentimos orgullosos de nuestro avance en este Plan Educativo (nuestra asignatura, para que nos entiendas).
- ❖ Queremos compartir con vosotros lo que estamos aprendiendo....y cómo lo aprendemos.

¿DE QUÉ VA ESTA HISTORIA?

EMPECEMOS.....



La cosa va de comer bien.....



Se trata de comer no aburrido... pero sano.....



DISFRUTAR DEGUSTANDO CON AMIGOS....



EN FAMILIA.....



EN LOS TIEMPOS DE OCIO...

**DEPORTE Y
DIETA MEDITERRÁNEA**

**SABADO
28 ABRIL
2018**

DEPORTE AL AIRE LIBRE DE 10 A 14 HRS

EN  **AUDITORIO DE LA
DIPUTACIÓN DE ALICANTE**

SKATE PARK

**BALONCESTO
3X3**

ROCÓDROMO

**FÚTBOL
3X3**



LA DIETA MEDITERRÁNEA

No se trata de una dieta al uso para perder kilos.....

O de la operación biquini.....

¡¡Qué vaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa!!!

Se trata de una forma de vida

LA DIETA MEDITERRÁNEA

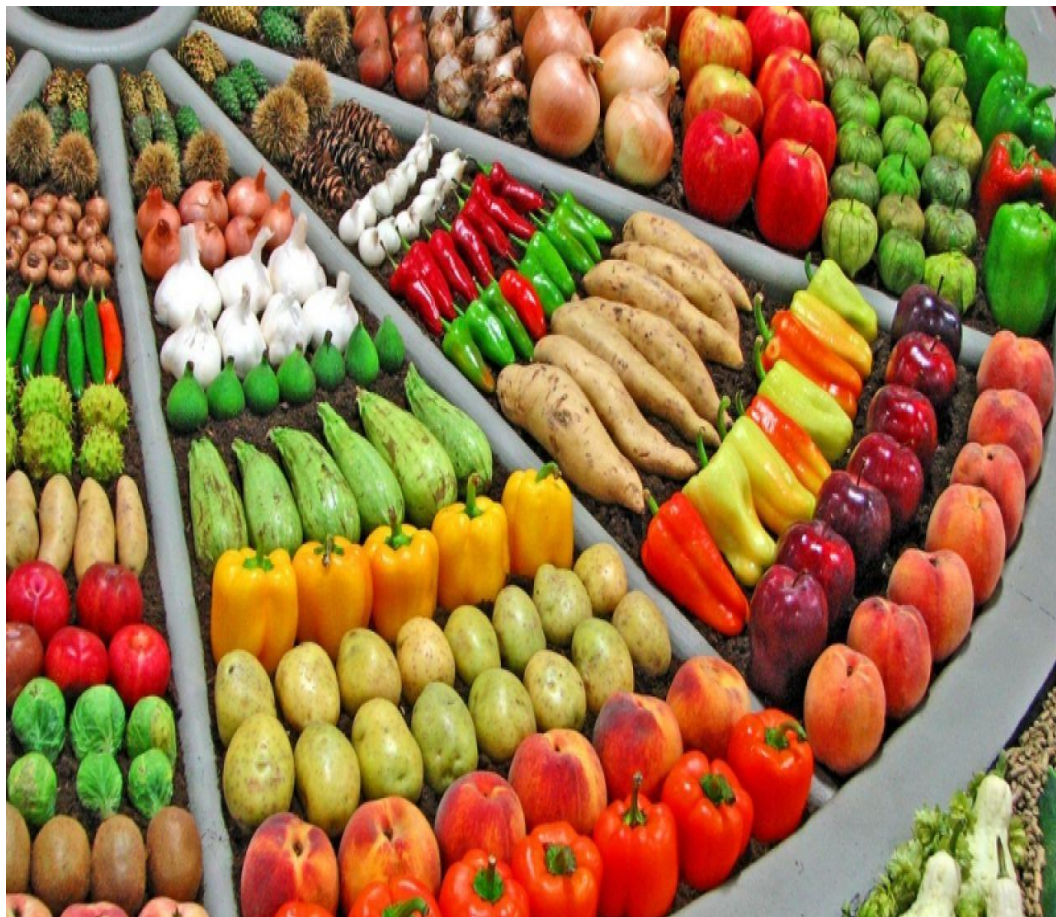
IDEAS PRINCIPALES:

La cuenca mediterránea, por su situación geográfica, posee unas condiciones climáticas que han favorecido a lo largo de los siglos una rica y variada producción agrícola: cítricos, hortalizas, aceite de oliva, cereales y legumbres.

Estos aspectos, junto con factores ambientales y culturales, han determinado que se siga una dieta característica basada en el consumo de los productos que ofrece la zona.

Estudios científicos han demostrado que la dieta mediterránea, considerada **PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD**, es un ejemplo a seguir de dieta sana y equilibrada.

ALGUNOS ALIMENTOS QUE LA CONFORMAN



LA DIETA MEDITERRÁNEA

CARACTERÍSTICAS:

1. Consumir alimentos vegetales en abundancia: frutas, verduras, legumbres y frutos secos.
2. Utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición.
3. Incluir en la alimentación diaria el pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y sus productos integrales).
4. Tomar los alimentos poco procesados, frescos y del entorno.

LA DIETA MEDITERRÁNEA

CARACTERÍSTICAS:

5. No abusar del consumo de carnes rojas, y si puede ser, como parte de guisados.
6. Consumir pescado con frecuencia y huevos con moderación.
7. Contemplar la fruta fresca como postre habitual y ocasionalmente, dulces, pasteles y postres lácteos.
8. Beber agua en abundancia y el vino, de forma moderada (acompañando a las comidas).
9. Realizar actividad física diaria, es tan importante como comer adecuadamente.

PARA QUE VEAS.....



PIRÁMIDE ALIMENTICIA



TE ENSEÑAMOS EL PROCESO DE ELABORACIÓN DE LA NUESTRA



PIRÁMIDE ALIMENTICIA SUI GÉNERIS...



SEGUIMOS FORRANDO...



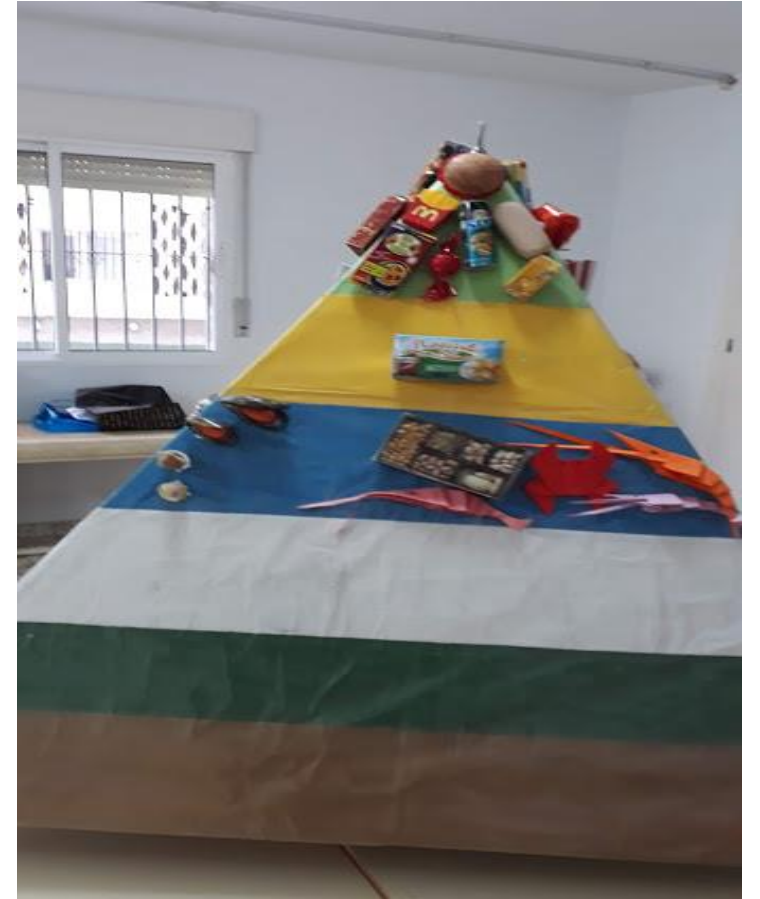
AHORA COLOREAMOS LOS DIFERENTES ALIMENTOS...



**Ya tenemos todo coloreado y listo..... para
pegar**



... Y HAY QUE COLOCAR CADA COSA EN SU LUGAR....



LA FRECUENCIA Y LAS TOMAS ACONSEJADAS



...YA FALTA POCO PARA TERMINAR



!!!TAREA FINALIZADA!!!



PIRÁMIDE REALIZADA POR...

- ❖ Francisco Bravo
- ❖ M^a Antonia Rodríguez Olea
- ❖ Miguel Burra
- ❖ María Caro
- ❖ Adela Rodríguez
- ❖ Joaquina García
- ❖ M^a Rosa Cruz
- ❖ M^a Dolores Santiago

- ❖ M^a Victoria Morales
- ❖ María Jiménez
- ❖ Carmen Bermúdez
- ❖ Carmen Bravo Olea
- ❖ M^a Dolores Hernández
- ❖ M^a Dolores Morales
- ❖ M^a Isabel Domenech
- ❖ Concepción Peñafiel