

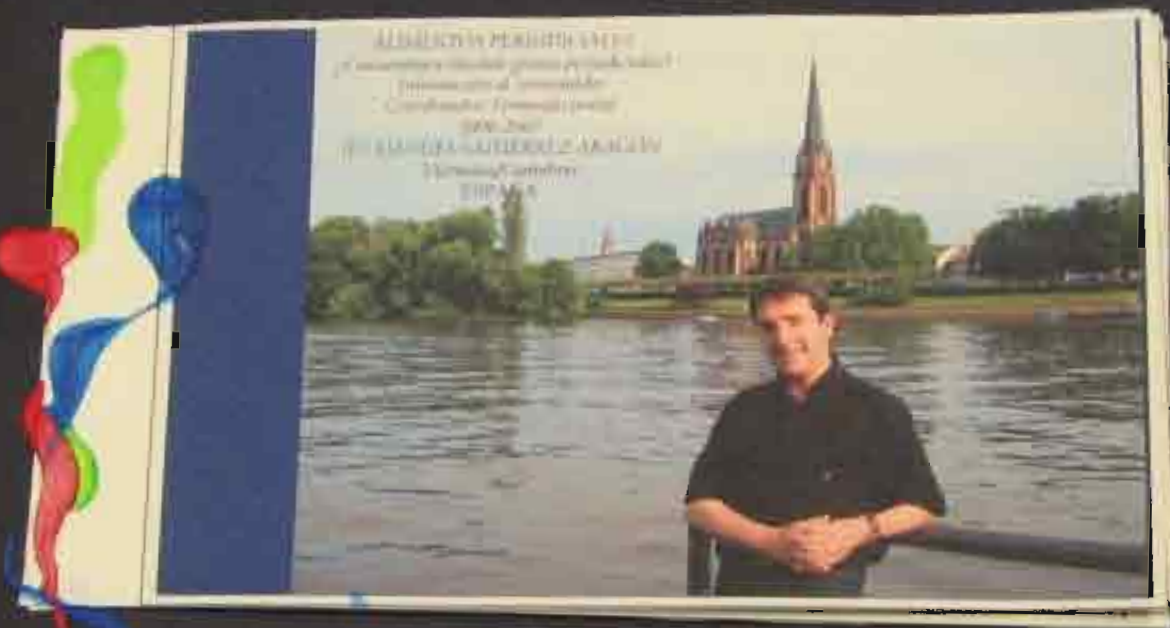


32

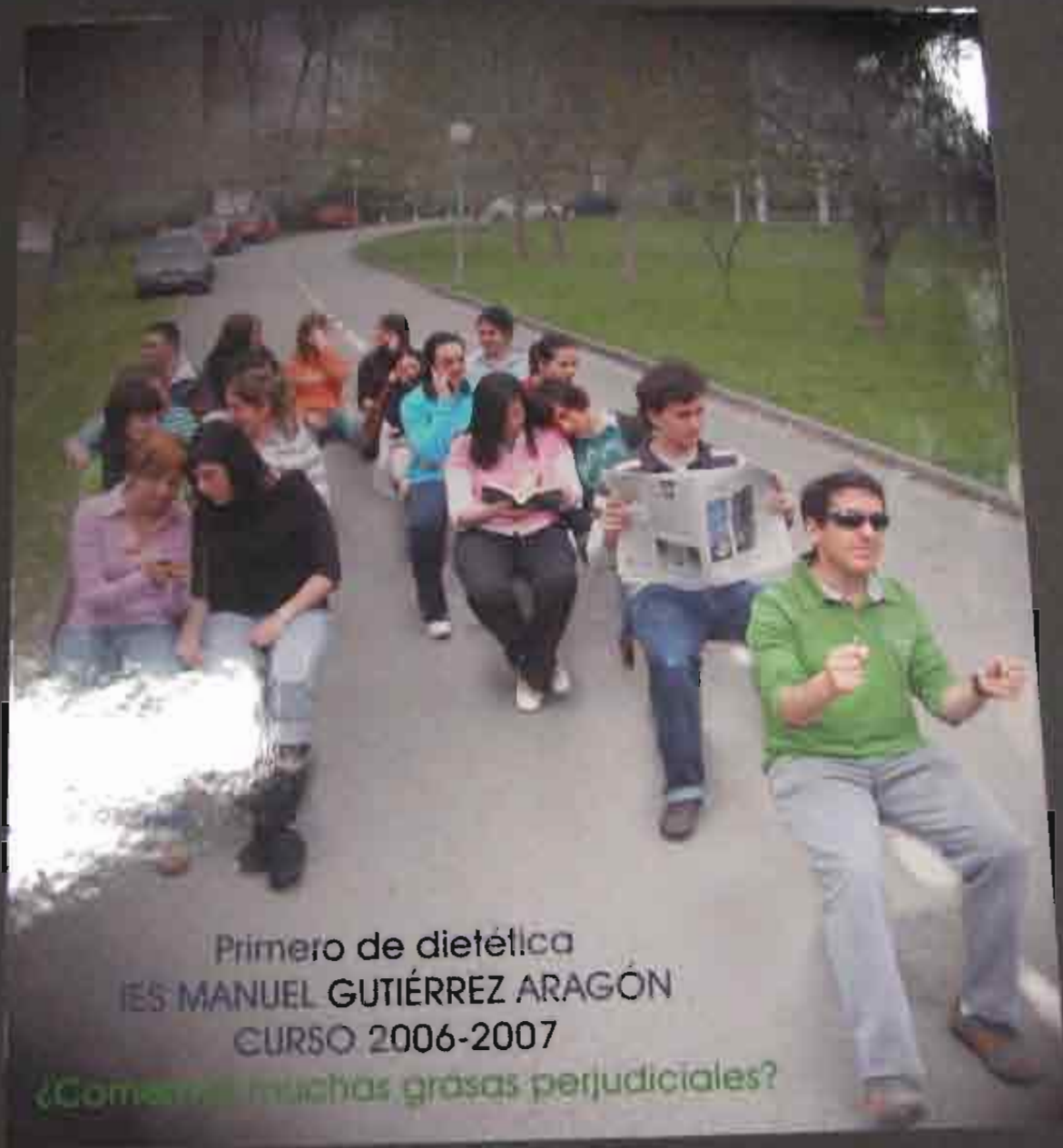


PRIMERAO DE DIETÉTICA
CURSO 2006-2007

Nuestro cuaderno viajero



ASOCIACIÓN PERUANA DE
COMUNICACIÓN SOCIAL (APCS)
DIRECCIÓN GENERAL DE COMUNICACIÓN
COMUNICACIÓN Y MEDIOS
2000-2001
EVALUACIÓN DE LA CALIDAD DE LA COMUNICACIÓN
Y MEDIOS
EVALUACIÓN



Primerο de dietética
IES MANUEL GUTIÉRREZ ARAGÓN
CURSO 2006-2007

¿Comemos muchas grasas perjudiciales?

*Son necesarias para la vida,
siempre se han consumido de manera natural,
las hay buenas y malas,
cada vez se consumen más
especialmente en alimentos industriales.*

Las grasas

Vamos a reflexionar sobre su consumo



F. Bolak, 2007

Acciite de oliva
Oro liquido

Acite de amapola

Es un acite de color amarillo pálido y de olor característico muy suave. Al ingerirlo tiene propiedades útiles para la reducción del colesterol y para el buen funcionamiento del sistema cardiovascular y hepático.



palido
cava
itales
y para
laura



Eden de rosa,
rosa el fin solo espi
Te ocultas visible sobre tu tallo y odo,
Bada la melodía del viento.
Cuatro penúltimo y otros se pudrió munita con unido
Otro de nada silbando sus raras cormos en guido
Dormir un amargo de olor a mosca.
Rosa, recuerda sobre de rosa,
apenas un discreto del or en su interior.
(Discreta adormiente)

GRASAS ANIMALES, ACEITES VEGETALES SIN
IDENTIFICAR, GRASAS VEGETALES Y GRASAS
HIDROGENADAS PUEDEN OBSTRUIR NUESTRAS
ARTERIAS.





MÓNICA GONZÁLEZ SASTRIAS

19 AÑOS

SAN FELICES DE BUELNA



Mi prima Mónica, que es dietista, me ha dicho que tengo que aprender a cocinar, para que cuando sea mayor suma muy bien.



¿Qué puedo mejorar?
 FORTALECIMIENTO, MANEJO DE ALIMENTOS
 ANOXA, HIGIENE, HACE EL CONTROL
 DE LOS ALIMENTOS QUE SE
 CONSUMEN.

¿Qué hago bien?
 EN LA FAMILIA, MANTENER EL ALIENTO DE
 SALUDABLE, MÁS VECES HIGIENIZADA
 LA HIGIENE QUE EN LA ESCUELA, EN LA
 DE ALIMENTOS, HACER LA COMPARACIÓN



JENIFER MARTÍN LÓPEZ
18 AÑOS
TORRELAVEGA.





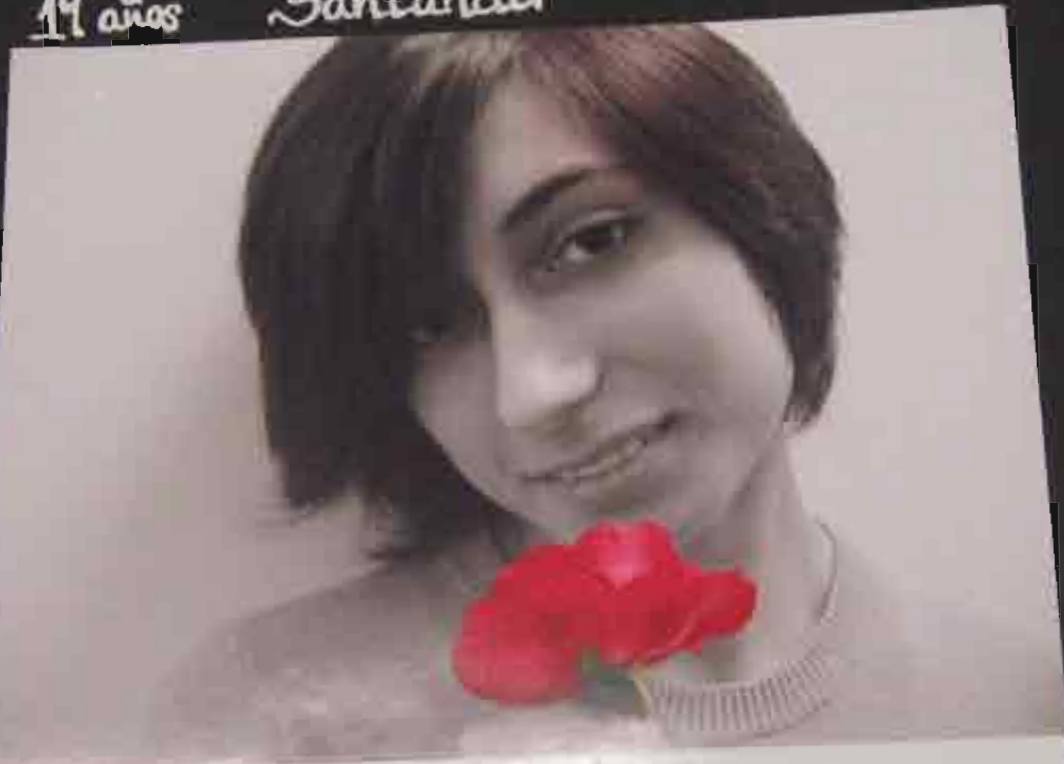
La semana Max Planchet de 2007
Este es un gran momento
de la semana con los mejores
productos de la zona
y un momento de la semana
con los mejores productos de la zona
y un momento de la semana
con los mejores productos de la zona



Se puede mejorar
Este es un momento
de la semana con los mejores
productos de la zona
y un momento de la semana
con los mejores productos de la zona



Marta Muñoz Polls
19 años Santander



Accidente de creación de rosa:

En un momento de la historia que hoy se llama por casualidad en francés, con ocasión de la boda entre la princesa Neuchâtel y el conde de Combaux, los jardines imperiales se habían rodeado de un canal lleno de rosas, y al lado del canal que el viento se repuntó y saltó a flote, formando una especie de flor. El conde y la princesa no se dieron cuenta de su verdadera naturaleza y en dar la bienvenida al porvenir, siempre ellos mismos la ciencia de rosa.

Es para...
...hacerlo...



¡HOLA! SOY SRA.
ENSALADA: DEBEIS SABER QUE A
PESAR DE NO PARECEROS TAN BUAPA,
CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA
ESTOY BUENISIMA ADEMAS DE
¡SALUDABLE!



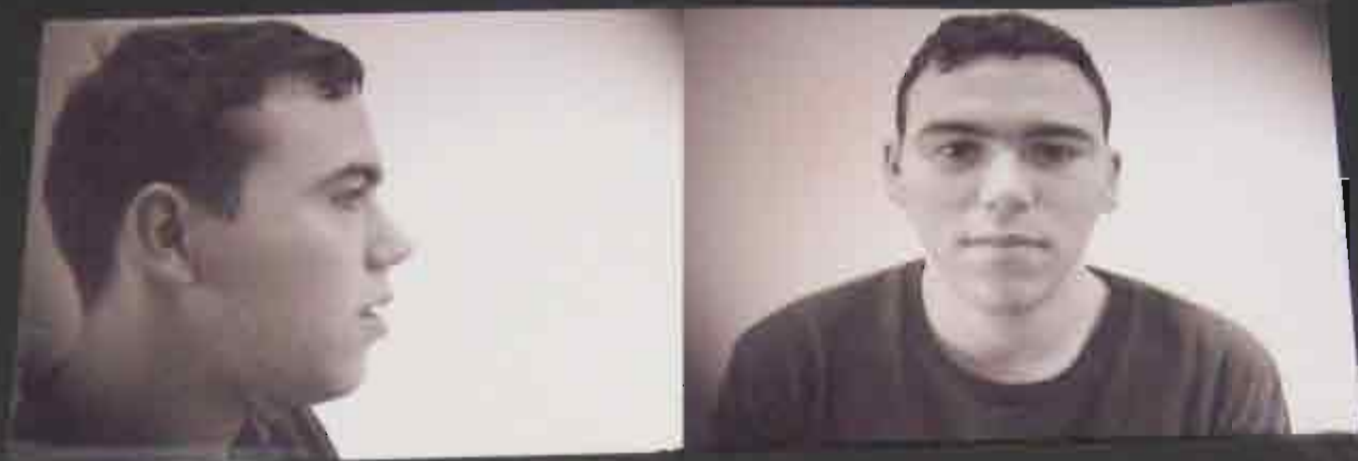
¡BUENAS! ¡YO SOY LA
CREMA DE CACAO! SIEMPRE
HE ESTADO BUENISIMA, PERO ME
JUNTÉ CON LAS GRASAS MALAS
Y YA NADIE ME QUIERE...





ELENA VIVÓ IZARA
18 AÑOS
SANTANDER.





Diego González

18 años

Cabezón de la Sal

SALUD

Con estas gafas no lo verás mejor



Rocio Herrera de Goya
"Desde hoy comenzaré ver de que
como desde una perspectiva.
"Y YA es hora de poner
mis gafas!"

¿Qué?
¿Por qué? Siempre
¿Por qué? Siempre
¿Por qué? Siempre
¿Por qué? Siempre



WALTY

Se está de maravilla:
la peli, las patatas,
unos donuts y... feliz
tarde de domingo.

Con los papis de los domingos
me gusta con mis compañeros
los "sábados" no tienen nada bueno



Decididamente ¡no!
¡más grasas, ni hablar!
me pido fruta.



Por eso debería pasar a la
sala y preparar cabecitas frías
que me eleva más que los donuts.



Camilla Poluski

18 años

Laredo

BRASIL



ayer vi a mi país en el reflejo del mar.

No es como decir a mi madre que no compre a ciegas... Mira como lleva el carro...





CRISTINA ABIA ESTABÉN
20 AÑOS
HERRERA DE PISUERGA

SI

HEMOS VISTO QUE LA MAYORIA DE
LOS GIBCOCHOS, MAGAZENAS...
ESTAN LLENAS DE GRASAS MALAS
POR ESO HE DECIDIDO HACERLO
YO MISMA CON:

ACEITE DE OLIVA



ESTA ES MI COMPAÑERA DE PISO Y ES TIENE
TRO PUEBLO ES MUY TÍPICA LA MAYORIA
POR ESO SIEMPRE HERENDAMOS CHERENDAS
ELLOS SON MALOS PORQUE TIENEN
ANIMALES.
AHORA VAMOS A CAMBIAR Y HERENDAMOS
MÁS FRUTA.



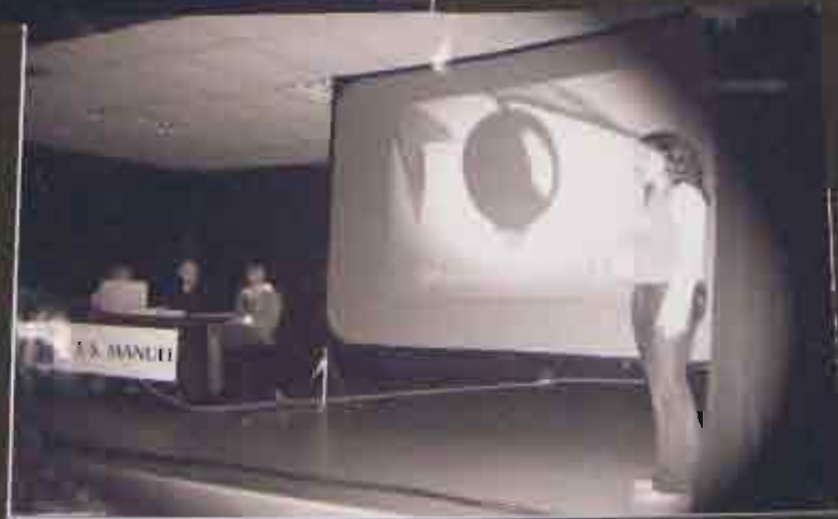
no



EVA
FERNÁNDEZ
LANZA



20 años
Sta. Cruz
de Bezana



Echando un vistazo al frigorífico uno se puede dar cuenta si se consumen grasas buenas o malas. Mi consejo es que cuantos más productos naturales sin procesar compremos, menos grasas perjudiciales consumiremos, y por tanto, contribuiremos a una BUENA ALIMENTACIÓN.





LA ANGELES MARTÍNEZ TORRE

18 años

RENEDO DE PIÉLAGOS

Me permito saber como
selleles con Mapeana,
lo que no sabe es que
contiene GRASAS TRANS

* La lista de ingredientes
tiene por lo general
una lista de ingredientes
destacando en la
parte superior de la
lista los ingredientes
otras cosas



SILVIA GUTIERREZ MARCOS
20 AÑOS
TORRELAVEGA





Yo siempre le digo a Silvia que como lo natural no hay nada.



No estoy segura de que esta sea la mejor merienda posible. Quizás tenga razón mi abuela.



Emilia Soriano Domínguez
23 años
San Román de la Haya
(Santander)





REFLEXIONES

Una reflexión sobre el
problema de la contaminación
ambiental en el mundo y
sus consecuencias para el
futuro.

El problema de la
contaminación ambiental
es uno de los más graves
que enfrenta el mundo
actualmente. La contaminación
del aire, el agua y el suelo
afecta la salud humana y
el medio ambiente en general.

La contaminación
ambiental es un problema
que afecta a todos los
seres vivos. La contaminación
del agua, por ejemplo,
afecta a los peces y a los
animales acuáticos.

El problema de la
contaminación ambiental
es uno de los más graves
que enfrenta el mundo
actualmente.

RESUMEN

Las alumnas de dietética del PPS Manuel Gutiérrez Aragón junto con su profesor de Alimentación Equilibrada, Fernando Portal, hemos intentado reflexionar junto con nuestras familias sobre nuestra actitud respecto al consumo de alimentos manufacturados, los cuales incorporan como ingredientes grasas poco saludables.

Si examinamos las despensas de nuestras casas, si revisamos nuestras conductas y actitudes al hacer la compra de alimentos, si reflexionamos sobre el consumo de alimentos, nos sorprenderíamos de los riesgos que corremos si no dedicamos un poco de tiempo para analizar el etiquetado de los alimentos. El "Cuaderno Viajeros" ha supuesto para alumnos y profesor una oportunidad única para reflexionar sobre nuestras propias conductas cuando hacemos la compra, sobre los alimentos que escogemos, sobre nuestra actitud, en definitiva respecto al consumo de grasas.

La experiencia ha sido muy satisfactoria. Las familias han colaborado con gran ilusión y entusiasmo y los resultados han sido muy creativos. Creemos que lo más especial de la actividad ha sido la conexión entre la familia y la escuela. Siempre se habla de involucrar a las mismas en la enseñanza de sus hijos. El "Cuaderno Viajeros" supone un avance en la implicación de ambas partes, una manera diferente de abordar aspectos transversales, como el consumo, de una forma creativa y divertida.

*Fernando Portal María
17 de Mayo de 2007*

Índice

1. IES Manuel Gutiérrez Aragón Primero de Dietética curso 2006-2007
2. Libro de nuestro "Cuaderno Viajero"
3. Nuestro autobús viajero: ¿Consumimos muchas grasas perjudiciales?
4. Las grasas buenas y malas. Objetivo: reflexionar sobre su consumo.
5. Un homenaje al aceite de oliva. (Lápices de colores sobre papel, F.Portal 2007).
6. Aceite de amapola.
7. Poema y fotografía de F.Portal.
 - a. 7) El peligro de las grasas vegetales.
 - b. 7) Composición fotográfica .F.Portal
8. Mónica González. Alumna de dietética.
9. Familia de Mónica
10. Jennifer Martín. Alumna de dietética.
11. Familia de Jennifer.
12. Marta Muñoz. Alumna de dietética
13. Composición realizada por Marta Muñoz.
14. Elena Vivó. Alumna de dietética
15. Familia de Elena.
16. Diego González. Alumna de dietética.
17. Composición realizada por Diego
18. Camila Poleski. Alumna de dietética.
19. La madre de Camila haciendo la compra...a ciegas.
20. Cristina Abia. Alumna de dietética.
21. Cristina en su piso de estudiantes.
22. Eva Fernández. Alumna de dietética.
23. ¿De que se llena el frigorífico de Eva?
24. María Ángeles Martínez. Alumna de dietética.
25. Familia de Marian
26. Silvia Gutiérrez. Alumna de dietética.
27. Familia de Silvia.
28. Emilia Soriano. Alumna de dietética.
29. La perrita de Emilia y sus hábitos alimentarios
30. Stop a las grasas perjudiciales. Fotografía Fernando Portal.
31. Resumen final
32. Índice.