



Sabían que...

Tenemos el derecho a una cantidad y a una variedad adecuada de alimentos seguros y de buena calidad para responder a las necesidades de nuestro organismo y tenemos que estar informados sobre cómo elegir los alimentos para estar sanos y alimentarnos bien.

Algunos datos sobre mi país

58 millones de personas viven en Italia.

Es un país desarrollado que goza de seguridad alimentaria y es una de las potencias económicas del mundo.

Sin embargo, en 2004, siete millones y medio de personas - dos millones y medio de familias - vivían en condiciones de pobreza.

Algunas personas en Italia no gozan de seguridad alimentaria; en 2004, más de un millón doscientos mil italianos recibieron ayuda alimentaria. Los necesitados son los ancianos, las madres jóvenes, los niños, los refugiados, los inmigrantes, los drogadictos y los enfermos de VIH/SIDA.

Los italianos son famosos por su dieta mediterránea sana y nutritiva, basada en frutas, hortalizas, cereales, legumbres, productos lácteos, pescado, aceite de oliva y poca carne.

De todas maneras, la malnutrición es un problema también en Italia, donde muchos adultos y niños tienen problemas de sobrepeso, hasta engordar excesivamente.

Italia lleva a cabo algunas campañas nutricionales para promover preferencias alimentarias responsables y sanas entre los niños de la enseñanza primaria y secundaria.



Lean nuestra historieta para aprender...

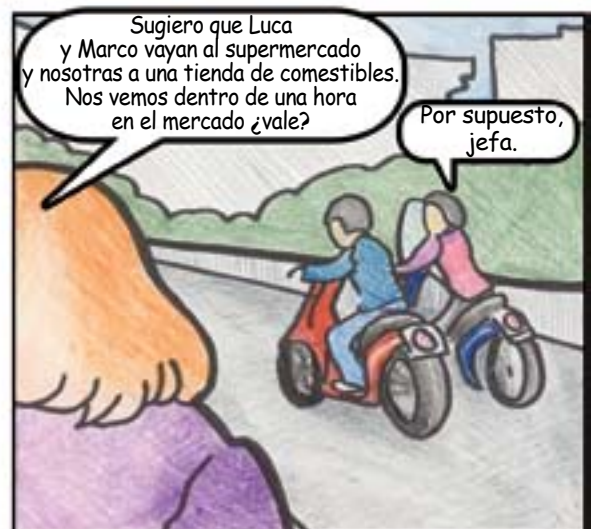


Qué necesitamos para gozar de buena salud y alimentarnos bien.

Qué necesitamos para preferir los alimentos que nos mantengan sanos.

Dónde podemos conseguir informaciones sobre la alimentación, la nutrición y las dietas sanas.

La buena combinación



La buena combinación

EN EL SUPERMERCADO...



...Francesca. ¡Qué bien ver a unos muchachos venir a la compra! Hoy en día los jóvenes no saben nada sobre los alimentos y cómo comer sano. Tampoco hacen ejercicio. Por ejemplo, mi nieto. Está todo el día sentado, mirando la televisión, jugando con los videojuegos o bien navegando por... ¿cómo se llama?

¿La red, Internet?

Sí, la red... Ojalá estuviera más interesado en redes de tenis o de baloncesto... Mi nieto está engordando porque come demasiado y no hace ejercicio.

Por supuesto. Y no es el único. Muchas personas comen más de lo que necesitan y ¡no es sano! Tenemos que tomar alimentos suficientes para nuestras necesidades.

Come demasiado ¿de veras?

¿Alimentos suficientes? ¿Pero cómo puedo saber cuántos necesito yo?

Todos tenemos distintas necesidades de energía, que dependen de la edad, sexo, profesión, **estilo de vida**. Ustedes crecen, estudian, hacen deporte, necesitan comer más, pero tienen que hacer ejercicio para quemar las **calorías** en exceso.

Y luego hay algunos que comen muy poco y no tienen la energía o los **nutrientes** necesarios para una vida sana y activa. Los que comen poco o de manera desequilibrada, se debilitan y caen enfermos más fácilmente. Los niños hasta pueden dejar de crecer.

¿Te has enterado? ¡Dejan de crecer! Tenemos que decirselo a Anna: se asustará mucho ya que sueña en ser tan alta como las modelos.

estilo de vida: manera de vivir la vida

caloría: unidad para medir la energía que los alimentos nos proporcionan

nutriente: parte del alimento que se almacena y que el organismo utiliza para sacar energía, crecer y recuperarse, así como para protegerse de las enfermedades



hambre: no tener bastante comida para responder a nuestras necesidades nutritivas

malnutrición: no estar sano por comer demasiado poco, o demasiado, o por no tener la variedad necesaria de alimentos

alergia: reacción desagradable que el organismo tiene ante algunas cosas, incluso alimentos

etiqueta: contiene informaciones sobre los alimentos y está escrita en el paquete

La buena combinación



¿No te das cuenta que es la lista de la compra? Le prometí a mamá comprar la comida.



MIENTRAS TANTO, ANNA Y LISA ESTÁN EN UNA TIENDA DE COMESTIBLES.

Pan, leche, tomates, aceite...

¿Qué es esto, Lisa?



¿Aceite de oliva?
¿Lo utilizas de veras?



Claro, ¿y por qué no? A mí me gusta, me parece el mejor condimento para la ensalada.

¿No engorda? Yo nunca como nada con aceite por miedo a engordar. Las estrellas de la televisión están delgadas y tienen cuerpos maravillosos: si quiero ser...



Lo siento mucho, pero te equivocas: no deberías evitar el aceite si quieres ser guapa y estar sana. En efecto, necesitas comer un poco de todo, una variedad de alimentos.



Alimentos diferentes contienen distintos nutrientes y otras sustancias provechosas. Ninguna comida suministra todos los nutrientes en la cantidad necesaria para crecer sana.

¿Qué quiere decir? ¿Tengo que comer hasta grasa y aceite?



Por supuesto. Proporcionan energía, forman las neuronas, llevan las **vitaminas** por todo el cuerpo. No necesitamos mucha grasa, pero precisamos alguna sana, como el aceite.

No te preocupes, Anna. Si utilizas el aceite con moderación, no perjudicará tu belleza. Al contrario, será útil para tu piel y pelo.



Bueno, volviendo a nuestros deberes, ¿qué comida prepara habitualmente para su familia, Señora...?

Giulia. A nosotros nos gusta la comida tradicional: pasta, carne o pescado, verduras, queso, aceite, ensalada y fruta. Ahora me quedo en casa con la niña y tengo tiempo para cocinar.



¡Qué suerte! Mis padres trabajan y regresan tarde. Cuando tengo hambre me como lo primero que veo en la nevera.

¿Y por qué no aprendes a cocinar? Tienes edad suficiente para comprar y preparar la comida. ¡Imagínate qué alegría para tus padres descubrir que una comida sana y casera les espera al volver después de un largo día de trabajo! Toma esta receta, es fácil y sabrosa.



¿Les gusta algún deporte?

Yo juego al voleibol.

Yo me voy de excursión con las guías y los scouts. ¿Y usted?

Vaya, yo estoy bastante ocupada con la casa y la familia, pero me mantengo en forma intentando moverme lo más que puedo. Salgo a caminar, utilizo las escaleras y juego con mis hijos en el parque.



¿Qué hora es?

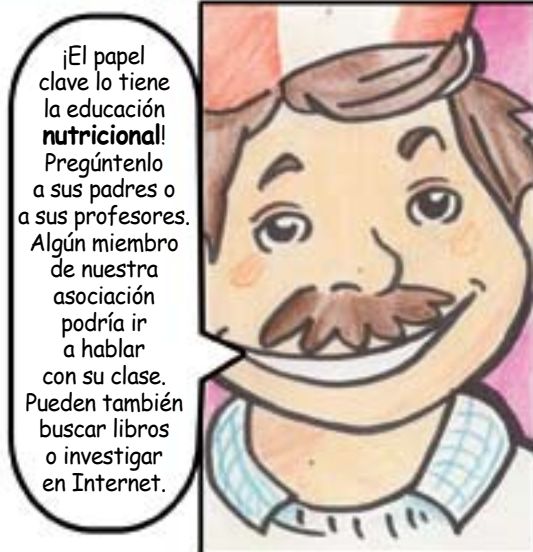
Marco y Luca nos estarán esperando. Gracias por sus consejos y por la entrevista, Señora Giulia. Chau, Bianca.

vitamina: sustancia que se encuentra en pequeña cantidad en los alimentos y es indispensable para la salud y la actividad normal del organismo

La buena combinación



obligatorio: algo que se debe hacer por ley



La buena combinación



Fin

proteína: nutriente necesario para constituir y mantener músculos, sangre, piel y huesos

grasa: componente de los alimentos que proporciona energía al organismo

calcio: mineral presente en algunos alimentos, que fortalece los dientes y los huesos

Entonces, ¿qué opinan?



Se han preguntado...

¿Por qué algunas personas pueden elegir entre una variedad de alimentos inocuos y de calidad, mientras otras no tienen muchas alternativas?

¿Por qué Anna cambió de opinión acerca de lo que quiere comer?

¿Según ustedes, cómo es una dieta buena y sana?

Es justo que...

¿Los productores alimentarios sean responsables de producir comida inocua para la gente?

¿El gobierno se asegure de que tengamos la información correcta sobre los alimentos y las dietas sanas?



Todos podemos hacer algo

Lisa, Anna, Marco y Luca realizan una encuesta sobre lo que la gente compra y su manera de comer.

¿Por qué no hacen lo mismo?