

¿Nos juntamos

Es frecuente que los argentinos nos reunamos en torno a la mesa... "Che, ¿el sábado nos juntamos a comer unas pizzas?" "¡Este domingo hagamos un asado!" "¿Quién prepara las pastas?"

Por otro lado, pensemos en nuestros gustos... Muchos de nosotros morimos por las milanesas, comemos papa en mil preparaciones, nos enloquece el flan con dulce de leche...

LA COCINA CRIOLLA

La cocina argentina tiene influencias de muchas culturas. En la época colonial se mezclaron las recetas de los pueblos originarios y las de los españoles, lo que dio origen a la **cocina criolla**.

Predominaban el **locro**, la **mazamorra**, las **empanadas** y los **pucheros**. Como en estas tierras había mucho ganado vacuno, se incorporaron las carnes, especialmente asadas, ya que era un alimento barato y abundante.

¿Saben hacer empanadas?
¿Y locro?

¿Desde cuándo creen que tenemos estos hábitos vinculados con la comida? ¿Cuáles creen que podrían ser los orígenes de estas preparaciones que tanto nos gustan?

LA COCINA ITALIANA

Entre fines del siglo XIX y principios del XX, llegaron a nuestro país una gran cantidad de inmigrantes de muchos lugares de Europa.

Ellos cambiaron la cocina criolla.

Los italianos fueron los que más comidas y hábitos nos aportaron. Las pastas (**tallarines**, **ñoquis**, **ravioles**, **lasañas**, etc.), la **pizza** y las **milanesas** son las comidas italianas que más éxito tuvieron. Pero también las **salsas de tomate**, el **pesto**, el **pan dulce**, la **pasta frola**, el **risotto**, la **fainá** y los **tomates rellenos con pescado**...

¿Comieron alguna vez ravioles o capelettis? ¿Qué diferencias tienen?
¿Con qué les gusta rellenarlos?

Además, incorporamos algunas de sus tradiciones, por ejemplo, reunirnos los domingos a comer pastas.

Algunas personas mantienen la tradición de comer ñoquis el día 29 de cada mes colocando dinero bajo el plato ¿Por qué crees que lo hacen?

a comer algo?

LOS ESPAÑOLES TAMBIÉN DEJAN SU LEGADO

De la inmigración española no quedaron tantas comidas como de la italiana excepto el **flan** y la **tortilla de papas**. Aunque sí fue muy importante el aporte de los españoles de la zona de Galicia, ya que al llegar a la Argentina muchos se dedicaron al rubro gastronómico. ¡Rápidamente aprendieron a elaborar comidas típicas italianas!

Investiguen...
¿Cómo se hace una tortilla "a la española"?

INVENTOS ARGENTINOS

¡No crean que adoptamos todas estas comidas sin hacerles cambios! Por ejemplo, las **milanesas napolitanas** nunca se originaron en Nápoles (Italia) sino en un restaurante argentino llamado Nápoli. También inventamos eso de comer **queso con dulce de batata o de membrillo**, y muchas variedades de pizza, como la **napolitana** y la **calabresa**, o los **tallarines a la parisien** y los **sorrentinos**: ¡Todos inventos argentinos!



DOÑA PETRONA ¡SÍMBOLO DE LA COCINA ARGENTINA!

PETRONA CARRIZO DE GANDULFO (1896-1992) FUE UNA COCINERA MUY FAMOSA EN NUESTRO PAÍS DESDE 1930 A 1970, APROXIMADAMENTE. ESCRIBIÓ UN LIBRO DE RECETAS, LLAMADO: EL LIBRO DE DOÑA PETRONA, QUE SE VENDIÓ... ¡MÁS QUE EL MARTÍN FIERRO! TAMBIÉN TRANSMITÍA SUS RECETAS POR RADIO Y POR TELEVISIÓN.

Nutriéndonos... de información

¿Se dieron cuenta cuántas

veces escuchamos frases como éstas?
 "La comida chatarra tiene poca variedad
 de nutrientes", "Yo como muchas pastas
 por los hidratos de carbono", "Reponé
 el agua y minerales con esta bebida".

Estamos muy acostumbrados a escuchar sobre
 nutrientes, proteínas, hidratos de carbono...
 ¿Sabemos qué son? ¿Las personas que
 conocemos saben qué son y para qué sirven?
 Les proponemos que realicen una encuesta
 entre sus familiares, amigos y vecinos para
 averiguar cuánto saben sobre los nutrientes
 de los alimentos.

...consumamos alimentos que consumamos según la cantidad y variedad de alimentos que necesitamos. Por eso, una alimentación es más o menos saludable



CUATRO PISTAS FÁCILES PARA HACER UNA ENCUESTA



1.

Antes de preguntar, debemos aprender

Para armar un cuestionario es importante conocer el tema sobre el que vamos a preguntar. Así es más fácil que se nos ocurran buenas preguntas.

Busquen información en la página 10 y amplíenla con otras fuentes (libros, Internet, envases de alimentos, etc.).

2.

Pensar el cuestionario

Ahora que aprendieron sobre el tema, inventemos las preguntas.

Primero hagan una lista de todas las preguntas que se les ocurran y luego seleccionen las mejores, es decir, aquellas cuyas respuestas nos den la información que buscamos.

Es conveniente que la encuesta no tenga más de 10 preguntas para facilitar la organización y análisis de los datos. Pueden pensar algunas preguntas que tengan respuestas para elegir. Y otras pueden ser más “abiertas” y dejar lugar para que el

encuestado responda aquello que le parezca.

Fijense en los siguientes ejemplos.

sigue



Funciones específicas en formar parte del cuerpo y el organismo. Por ejemplo, pueden proveer energía,

La vida, crecer, reparar, movernos y hacer cualquier actividad física e intelectual. Los nutrientes

3.

¿A quiénes y a cuántos encuestamos?

Es importante decidir el número de personas que encuestaremos. Para tener diversidad de respuestas necesitarán 10 personas como mínimo. Además, será necesario agrupar a los encuestados. Un dato interesante es si la persona encuestada es mujer o varón. La edad también puede ser un criterio para armar los grupos, ya que es probable que las respuestas estén influenciadas por los intereses, hábitos y conocimientos de cada grupo de edad. Para agilizar el trabajo, pueden formar diversos grupos de encuestadores. Así, cada grupo encuestará a personas de una sola franja de edad.

Se pueden seleccionar franjas de edades como las siguientes:
De 9 a 12 años | De 13 a 20 años | De 21 a 40 años | De 41 a 60 años | Más de 60 años

4.

La organización de los datos y las conclusiones

Les sugerimos que pidan ayuda a su maestro/a para elaborar un cuadro o una tabla y así organizar las respuestas. De esta manera les será más fácil sacar conclusiones. Tal vez puedan encontrar diferencias en el nivel de conocimiento de los diversos grupos de edad y/o detectar errores comunes a todos los grupos.

¿QUÉ NOS DICEN LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS?

LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS ENVASADOS BRINDAN INFORMACIÓN SOBRE LOS NUTRIENTES QUE CONTIENEN. PARA COMPROBARLO, PUEDEN BUSCAR ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS QUE SUELEN COMER Y ANALIZARLAS. COMPARANDO LOS PORCENTAJES QUE ESE ALIMENTO TIENE DE CADA TIPO DE NUTRIENTE. POR EJEMPLO, LOS FIDEOS ¿TIENEN MAYOR PROPORCIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO, DE LÍPIDOS O DE PROTEÍNAS? ¿TIENEN MINERALES Y VITAMINAS? ¿CUÁLES, EN QUÉ PROPORCIÓN?



INFORMACIÓN NUTRICIONAL					
Porción: 250g (1 taza)					
Cantidad por porción					
Calorías	100	% DV*	Carbohidratos	20g	4%
Grasas	10g	20%	Fibra	1g	2%
Proteína	5g	10%	Proteína	5g	10%
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de referencia.					



Los alimentos son los tipos de nutrientes que se encuentran en los alimentos? ¿Cuáles son sus principales características?

Los alimentos son, en general, mezclas de nutrientes, que nos aportan materiales y energía para

¿Las carnes contienen muchos hidratos de carbono?

Si No No sé

¿Las carnes son nutrientes?

Si No No sé

¿Las grasas son nutrientes?

Si No No sé

Los alimentos son: a) Energía b) Mezclas de nutrientes

¿Qué son los nutrientes?

¿Qué alimentos son considerados como nutrientes principales de proteínas?

¿Qué funciones cumplen las grasas en nuestro cuerpo?



Si hubieran agrupado a los encuestados por el nivel educativo o por su ocupación o trabajo, ¿piensan que los resultados serían distintos? ¿Por qué?

Si agruparan los resultados solamente en las categorías de mujeres y varones, ¿creen que las conclusiones serían diferentes? ¿Antímense a averiguarlo!

Una vida con... estilo



A veces, sin darnos cuenta, llevamos una vida sedentaria: comemos apurados y sin masticar, nos quedamos por horas sentados en un sillón o frente a la compu o la tele, nos pasamos el día malhumorados, sin movernos... Eso afecta la salud y, además, ¡es muy aburrido!

Tomarse el tiempo necesario para comer mejora la digestión y la saciedad. Nos sentimos "lentos" cuando comemos más lento.

Comer en lugares luminosos, sentados alrededor de la mesa, acompañados y lejos del televisor mejora la comunicación con los demás y nos permite concentrarnos en lo que comemos, es decir, sin excedernos y sin comer de menos.

Masticar mucho cada bocado ayuda a digerir bien los alimentos.



Toda actividad al aire libre favorece el contacto con aire fresco y la luz solar nos ayuda a producir más vitamina D. Esa vitamina ayuda a absorber más calcio, que es fundamental para los huesos y los dientes... ¿Se imaginan por qué?

Actividad física, recreación y vida al aire libre

Movernos nos pone de buen humor, nos llena de energía, nos entretiene y nos hace sentir bien.

¿Y si se organizan para disfrutar planes como estos?

- Salidas grupales en bicicleta.
- Murgas con los chicos del barrio o escuela.
- El día semanal del baile: chamamé, salsa, tango, cumbia, reguetón, rock, etc.
- Maratones u otras actividades deportivas.
- Caminatas o trote en conjunto.

No es necesario hacer un deporte para estar físicamente activo, todo movimiento que forma parte de la vida diaria es actividad física. Caminar, subir las escaleras y ayudar en casa con las tareas domésticas nos ayudan a mantenernos activos.

