



CONCURSO  
JUVENIL  
DE EXCELENCIA  
COTIDIANA

**Dieta sana, sostenible y creativa**

En gran parte, nuestra salud depende de lo que comemos. La malnutrición infantil no solo se da cuando se come poco, puede haber malnutrición si comemos mal y en exceso. Por este motivo, es necesario que nuestra dieta sea lo más variada y completa posible. La nutrición es además una ventana hacia el maravilloso mundo de la Gastronomía, que convierte la alimentación en un arte.

## ¿QUÉ QUEREMOS DESARROLLAR?

Queremos ser capaces de cuidar nuestra salud y la de los de alrededor con la alimentación. No solo de un día, sino de un espacio de tiempo. Sabemos que la comida es un momento de encuentro, de conocimiento y de cuidado de la persona. Por eso queremos que esta prueba nos amplíe el ámbito de mira hacia los que tenemos alrededor, cuidándolos desde el interior.

### Objetivos:

- Conocer la pirámide de nutrición para saber elaborar una dieta equilibrada para una semana para jóvenes y adultos.
- Saber leer el etiquetado para reconocer grasas, azúcares añadidos y proteínas. Saber identificar los nutrientes que lo componen.
- Dentro de un etiquetado reconocer los alérgenos que se encuentran en ese alimento.
- Saber en qué consisten las principales intolerancias alimenticias (Celiaquía e intolerancia a la lactosa) y que alimentos le están permitidos o prohibidos. Aplicación en la dieta diaria.

## ¿CÓMO PODEMOS PREPARARNOS?

Se sugiere para trabajar esta prueba elaborar un menú semanal equilibrado (Desayuno, comida, merienda y cena). Es importante la creatividad para esta prueba en las recetas, ya que servirá de base para la prueba del día del concurso. Aprender a elegir, entre distintas recetas, menús equilibrados nutricionalmente. Es importante aprender en que cosas nos hemos de fijar para acertar en una dieta: que personas tengo a mi alrededor, para quien voy a cocinar, si tiene alguna necesidad concreta, etc...

## ¿Y QUÉ HAREMOS EL DÍA DEL CONCURSO?

La prueba final del concurso consistirá en varios casos prácticos, en los que las participantes tendrán que poner en juego su creatividad para dar solución a distintas necesidades nutricionales de la vida cotidiana. La dificultad variará según el nivel. Las respuestas serán abiertas. En caso que se vea necesario para contestarlas, se proporcionara el material de apoyo necesario. El tema de la sostenibilidad aparecerá a lo largo de la prueba y siempre dentro de los casos prácticos.

## Enlaces de interés:

- Dieta mediterránea. <https://dietamediterranea.com/>
- AECOSAN. Piramide NAOS  
[http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide\\_NAOS.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm)
- Instituto Pascual Sanz. Reciclaje.  
<https://www.institutotomaspascualsanz.com/la-importancia-reciclar/>
- Consumer. Leer las etiquetas.  
<https://www.consumer.es/alimentacion/siete-consejos-para-leer-etiquetas-alimentos.html>
- Nestlet nutricion. Menú planner y Nestle cocina  
<https://empresa.nestle.es/es/nutricion-salud-bienestar>
- Recursos interactivos Nutrición. Herramientas de nutrición.  
<http://es.nourishinteractive.com/nutrition-tools-healthy-family>
- Medline. Leer etiquetas.  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000107.htm>
- FDA. Etiquetado. <http://www.multivu.com/players/Spanish/7770751-fda-national-childhood-obesity-month/>
- Alérgenos.
  - o <https://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/alergias-los-alimentos-lo-que-usted-debe-saber>
  - o [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/para\\_el\\_consumidor/ampliacion/alergias.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/ampliacion/alergias.htm)
- Dietas: celiacía e intolerancia a la lactosa:  
<https://www.alimmenta.com/dietas/>
- Celiacía. <https://www.gaes.es/gaestecuida/tu-bienestar/nutricion/que-alimentos-debo-evitar-si-soy-celiaco>
- Intolerancia a la lactosa. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/intolerancia-lactosa/alimentos-dietas-nutricion>
- Comidas sostenibles: <https://green.harvard.edu/tools-resources/green-tip/6-strategies-create-more-sustainable-meals>
- Trabajar distintas cartas de menú de distintos restaurantes, cáterin...