

## PROYECTO COPA AGUACATE

Desde el área de Educación Física y en colaboración con las tutorías, nos complace comunicar que la próxima semana se pondrá en marcha la 4ª. edición del Proyecto “Copa Aguacate” para el alumnado de Educación Primaria.

Este proyecto, vinculado al Proyecto Deportivo de Centro y relacionado con la Actividad física y la Salud, se plantea con el objetivo de concienciar sobre la relación entre el consumo de alimentos, la salud y la necesidad de una nutrición adecuada, haciendo hincapié en la importancia de crear el hábito de tomar un almuerzo sano y equilibrado.

La alimentación cumple tres funciones básicas: (1) nos provee de energía; (2) permite el crecimiento y la reparación de tejidos, (3) ayuda a regular el metabolismo. Y para que se cumplan estas tres funciones, los alimentos deben ser ricos en nutrientes como carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua, en proporciones adecuadas.

Comer alimentos de “alta densidad nutritiva” es la mejor manera de alimentarse. Un alimento tiene una alta densidad nutritiva si tiene una proporción elevada de nutrientes con respecto a la cantidad de calorías que aporta.

Por el contrario, los alimentos de “baja densidad nutritiva” o que contienen calorías vacías, son aquellos que pudiendo contener mucha energía no aportan casi nutrientes. Por lo general se trata de alimentos que contienen carbohidratos y grasas procesadas. Si se consumen más calorías de las que el cuerpo necesita, las calorías que sobran se convierten en grasa que el cuerpo almacena. El exceso de grasa puede causar problemas para la salud

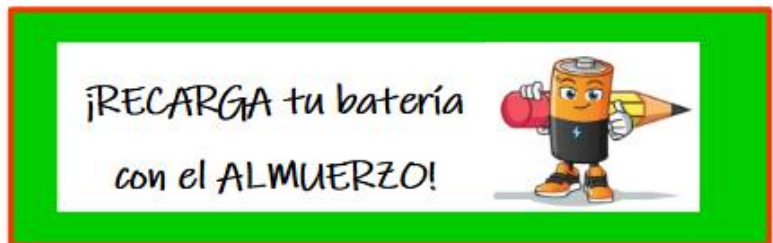
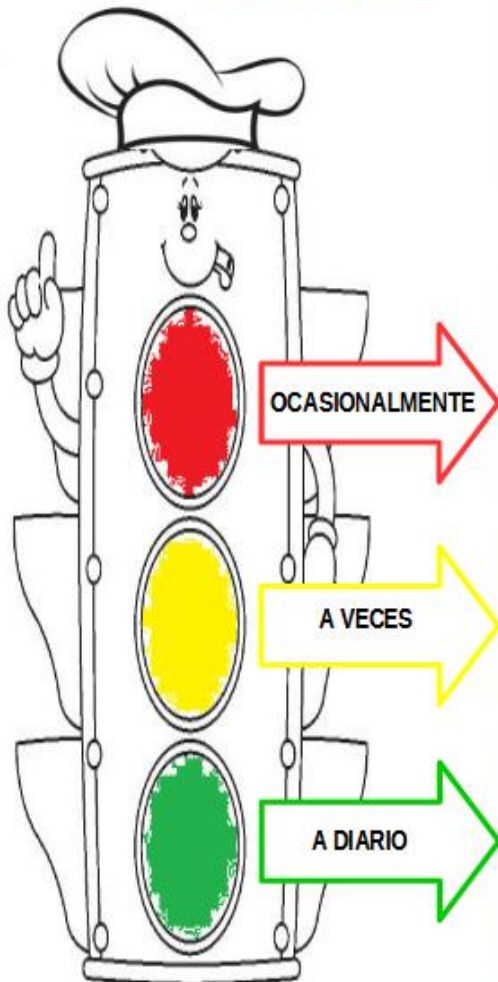
Es por ello que desde el centro pedimos vuestra colaboración para que, diariamente y a lo largo de todo el curso, los alumnos se esfuercen en traer un almuerzo considerado de alta densidad nutritiva y/o no procesado.

Este año, durante el transcurso de la Copa Aguacate, se elegirán aleatoriamente cinco días al mes para hacer la valoración del almuerzo que traigan, por lo que habrá que intentar que todos los días de la semana sea lo más saludable posible (grupo de alimentos considerados de consumo frecuente). Siempre que así sea, se asignará al alumnado del grupo puntos verdes que irán acumulando a lo largo de todo el mes. Al finalizar el mes, se entregará una copa a aquella clase más

comprometida con el almuerzo saludable. Una vez termine el mes de mayo, se premiará a las tres clases que más Copas Aguacate haya acumulado. El premio variará en función del ciclo o nivel educativo.

Tenemos el convencimiento de que enseñar y promover hábitos y conductas saludables desde edades tempranas ayuda a mejorar la calidad de vida de nuestra sociedad. Agradecemos de antemano vuestra colaboración.

¡Aprender a cuidarse por dentro, para sentirse bien por fuera!



**Alimentos de baja densidad nutritiva, altos en calorías vacías y ultraprocesados. Zumos azucarados, bollería industrial, cereales azucarados, galletas envasadas, rosquilletas envasadas, snacks salados, gominolas...**

**Alimentos de densidad nutritiva media o procesados. Embutidos (salchichón, chorizo, mortadela, chopped, salami, fuet), fiambre (de York, de pavo/pollo), sobrasada, paté, yogures azucarados, batidos envasados, pan de molde blanco...**

**Alimentos de alta densidad nutritiva. Fruta, verdura, zumo natural, gazpacho, frutos secos, crema de cacahuete, miel, hummus, leche, yogur natural, queso, atún, salmón, berberechos, picos, pan blanco o integral, pan de molde integral, cereales sin azúcar añadido, kéfir, pollo/pavo 90%, jamón cocido extra 85%, jamón serrano, lomo embuchado, huevo duro, chocolate negro 85%...**

↑ Alimentos de alta densidad nutritiva ↑