


O SABOR DAS MAZZAS

CONSELLO DA  CULTURA GALEGA




Colección:
Ciencia para todos
Nº 4


Guión: Marilar Alexandre
Debuxos: Fran Bueno
Documentación e Asesoramento: Rafael Tojo



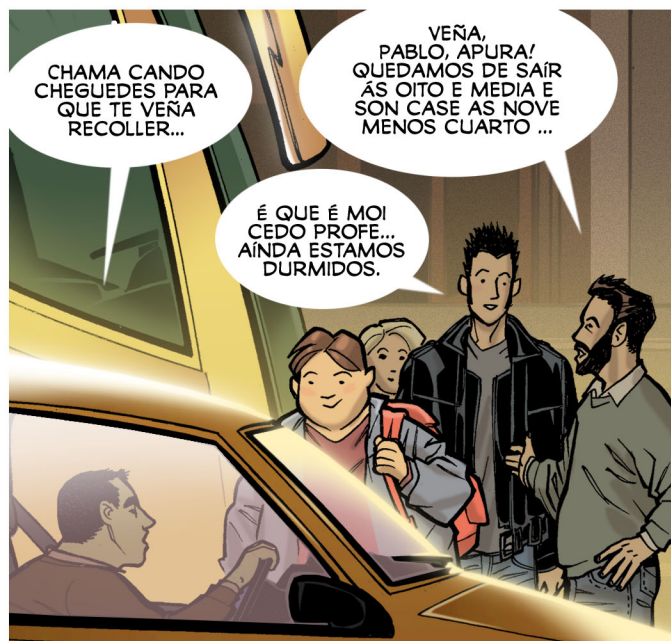
OLA!
ESTA É UNHA
HISTORIA SOBRE AS
CASTAÑAS E O QUEIXO...
OU MÁIS BEN É UNHA
HISTORIA SOBRE
A COMIDA.



COMER BEN
É MOI IMPORTANTE.
PERO, OLO! QUE NON É
O MESMO COMER MOITO
QUE COMER BEN.



A HISTORIA COMEZA UN DÍA
EN QUE OS RAPACES DO INSTITUTO
DE VILA XUNQUEIRA SAÍRON DE VIAXE
PARA FACER UNHA EXCURSIÓN DUN DÍA,
SUBIR A UN CASTRO E...



CHAMA CANDO CHEGUEDES PARA QUE TE VEÑA RECOLLER...

VEÑA, PABLO, APURA! QUEDAMOS DE SAIR ÁS OITO E MEDIA E SON CASE AS NOVE MENOS CUARTO ...

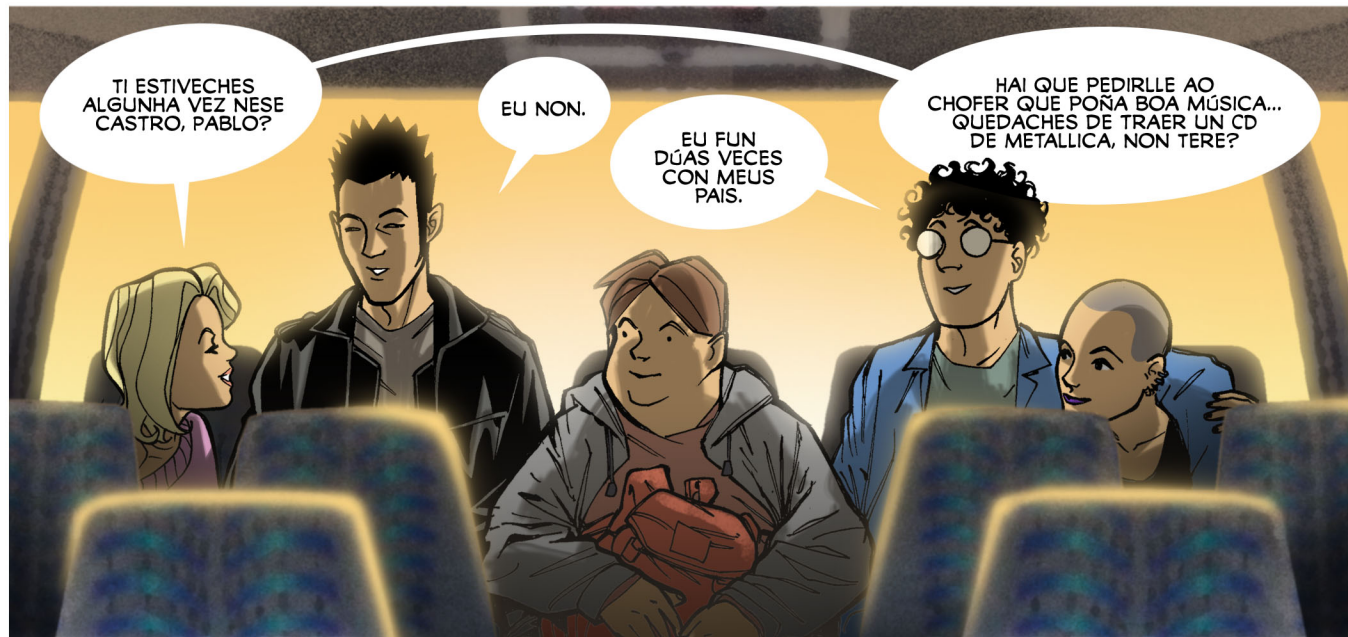
É QUE É MOI CEDO PROFE... AÍND A ESTAMOS DURMIDOS.



ÁS OITO E MEDIA NON ESTÁN NIN AS RÚAS POSTAS...

POIS É SÓ MEDIA HORA ANTES QUE A PRIMEIRA CLASE... E TEU PAI A ESA HORA LEVA XA UNHA E MEDIA NA FÁBRICA. E TI QUICO, COMO NON VÉS ANDANDO, SE SON DEZ MINUTOS?

É MOI LONXE!

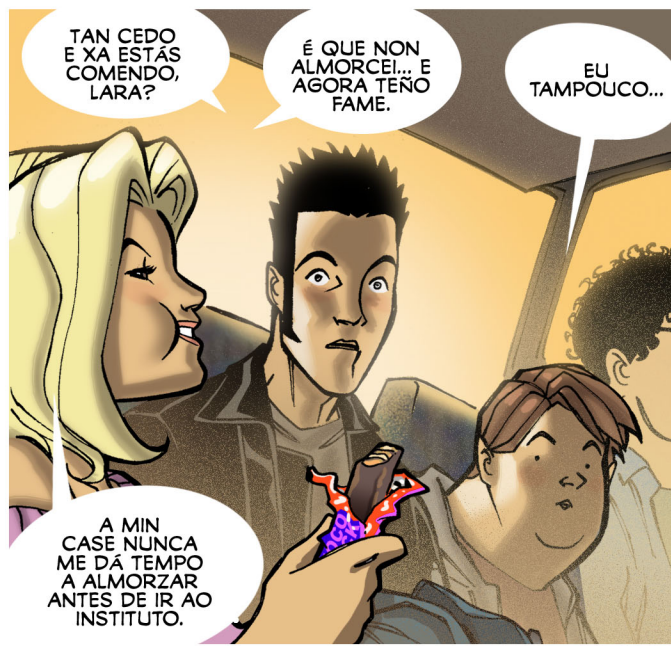


TI ESTIVECHES ALGUNHA VEZ NESE CASTRO, PABLO?

EU NON.

EU FUN DÚAS VECES CON MEUS PAIS.

HAI QUE PEDIRLLE AO CHOFER QUE POÑA BOA MÚSICA... QUEDACHES DE TRAER UN CD DE METALLICA, NON TERE?



TAN CEDO E XA ESTÁS COMENDO, LARA?

É QUE NON ALMORCEI... E AGORA TENO FAME.

EU TAMPOCO...

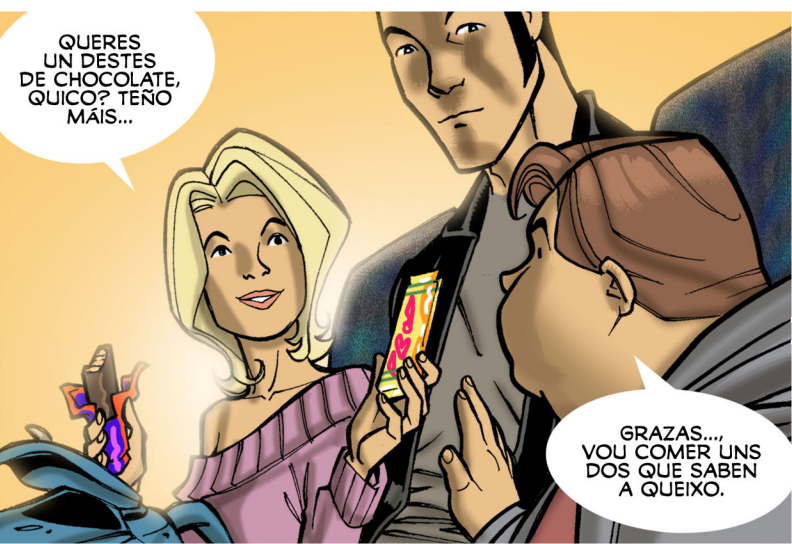
A MIN CASE NUNCA ME DÁ TEMPO A ALMOZAR ANTES DE IR AO INSTITUTO.



PERO MULLER... COMO QUE NON CHE DÁ TEMPO A ALMOZAR E VIVES AO LADO DO INSTITUTO? EU SE NON TOMO UNHA BAÑEIRA DE CAFÉ CON LEITE E DÚAS OU TRES TORRADAS NON SON PERSOA.

ÑAM, ÑAM... NON QUERERÁS QUE ME LEVANTE ÁS SETE E MEDIA DA MAÑÁ PARA FACER O ALMOZOR...

E TAMPOCO PASA NADA SE VAS SEN ALMOZAR, NON?



QUERES UN DESTES DE CHOCOLATE, QUICO? TEÑO MÁIS...

GRAZAS... VOU COMER UNS DOS QUE SABEN A QUEIXO.



MMMM!



E ALMORZAS ISO TODOS OS DÍAS?

MÁIS OU MENOS... ESTÁ MOI RICO.

PERO É QUE... NON ALIMENTA MOITO, NON?

NON ME VEÑAS CON ESAS ANDRÓMENAS!



DENTRO DUNS VINTE MINUTOS FAREMOS A PRIMEIRA PARADA, PARA SUBIR A PÉ AO CASTRO. SE QUERÉDES, PODEDES DEIXAR AS MOCHILAS NO COCHE...



Ai, AI QUE NON ME VAI DAR TEMPO A ACABAR DE COMER ISTO!

EU VOU LEVAR A MOCHILA POR SE QUERO COMER ALGO ALÁ ARRIBA.

EU NON, QUE PESA MOITO.



E LEVADE OS CADERNOS E O LAPIS PARA FACER UN CROQUIS E, SE AS TROUXESTES, AS CÁMARAS DE FOTOS.



...LEMBRADE QUE A CULTURA CASTREXA SE DESENVOLVEU EN GALICIA DO ANO CINCOCENTOS ANTES DA NOSA ERA AO ANO CINCOCENTOS, APROXIMADAMENTE...

E ESES ERAN ROMANOS OU BÁRBAROS?

... VAINOS LEVAR UNS TRES CUARTOS DE HORA SUBIR AO CASTRO... VEREMOS OS RESTOS, BAIXAREMOS E DESPOIS IREMOS Á PRAIA PARA VER ALGUNHAS ROCHAS E COUSAS DE CIENCIAS QUE VOS EXPLICARÁ VICTORIA E COMER.

COMER NA PRAIA! BEEEN!

CHUIT CHUIT

ESPERAREMOS POR QUICO, NON?

MELLOR SERÁ. VAI MOI ATRÁS.

UFFF! EU... NON PODO MÁIS...

VEÑA, QUICO, QUE XA QUEDA POUCO.

SI TAL LEVAMOS MÁIS DA METADE.


PERO... DE VERDADE... NON ESTADES MALLADOS? AHH!

EU NON ESTOJU, NON. PERO XOGO AO BALONCESTO UN PAR DE VECES Á SEMANA.

EU VOU ANDANDO AO INSTITUTO E SON VINTE MINUTOS DE IDA E VINTE DE VOLTA.


VINTE MINUTOS ANDANDO! QUE CANSADO! A MIN NON ME GUSTA NADA FACER EXERCICIO...

MIRA QUE LIXEIRO VAI O LAGARTO!



FIXÁDEVOS QUE HAI DISTINTOS TIPOS DE CASAS, QUE CORRESPONDEN A ÉPOCAS DIFERENTES, POR EXEMPLO ESTAS CIRCULARES SON... MÁIS ANTIGAS OU MÁIS MODERNAS?

MÁIS ANTIGAS, PORQUE AS QUE TEÑEN ESQUINAS SON POSTERIORES Á ÉPOCA ROMANA.



MOI BEN IRÍA... E EN CANTO ÁS FORTIFICACIÓNS... ESTÁS BEN, QUICO?

ESTOU MAREADO... ESTOU MOI MAL.




TRANQUILO... QUERES UNHA POUCA AUGA?

AUGA NON... DÁME VOLTAS TODO.




PROFE, QUERES COLONIA? A MIN BOTÁBANMA NA FRONTE CANDO ME MAREABA DE PEQUENA.



XABIER, CHAMA AO CONDUTOR POLO MÓBIL, A VER SE PODE SUBIR A PRIMEIRA PARTE DO CAMIÑO... TENO QUE LEVAR A QUICO AO CENTRO DE SAÚDE.

NON VOU PODER ANDAR.

SI, HOME, É COSTA ABAIXO. POUQUÍNO A POUCO.



VEÑA, OS DEMAIS AGARDAMOS AQUÍ ESTUDANDO O CASTRO E OS PETRÓGLIFOS...



ENTÓN, QUE CHE PASOU?

A SUBIDA AO CASTRO... AFOGÁBAME... E DEUME UN MAREO.



LOGO, A SUBIDA TEN UNHA COSTA MOI PRONUNCIADA?

NON TAL, É SUAVE... E TAMPOUCO MOI LONGA...

LONGUÍSIMA... ESTIVEMOS ANDANDO CASE UNHA HORA...



E TI, QUICO, AO CABO DO DÍA, CAMIÑARÁS UNHA HORA?

UNHA HORA? NON HO! ALGÚNS DÍAS DEZ MINUTOS, SE MIÑA NAI NON ME PODE RECOLLER Á SAÍDA DO INSTITUTO...



QUICO! COMO ESTÁ?



ESTÁ BEN, NON SE PREOCUPEN...

PERO QUE LLE FIXERON AO MEU NENO?

O QUE TEN O SEU FILLO É UN PROBLEMA DE OBESIDADE. É COMO SE LEVASE UNHA MOCHILA CON VINTE QUILOS DE PEDRAS, OS QUE LLE SOBРАН.

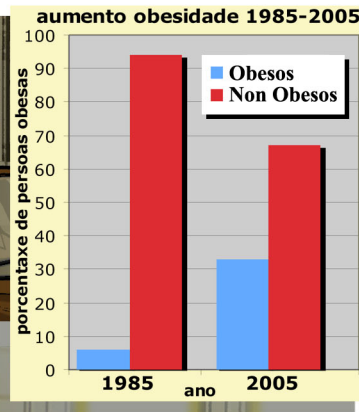


MAMÁ, QUERO IRME... TIVEN QUE SUBIR UN MONTE...

O MEU FILLO OBESO NON. SÓBRALLE ALGÚN QUILO, PERO NON O IMOS POÑER A RÉXIME AOS QUINCE ANOS!

DEBERÍA FACER UNHA DIETA EQUILIBRADA E EXERCICIO.

O PROBLEMA DE QUICO, A OBESIDADE, É HOXE O DUNHA CUARTA PARTE DOS RAPACES E RAPAZAS. POR QUE? HAI VARIOS FACTORES QUE CONTRIBUEN AO AUMENTO DE PESO.



EMPEZANDO POLO ALMOERZO, UN TERZO DOS RAPACES E RAPAZAS SAEN DA CASA SEN ALMOERZAR OU ALMOERZAN POUCO E MAL. BOLOS INDUSTRIAIS NO CANTO DE PAN, COMO A MADALENA QUE ESTÁ COMENDO ROCÍO, OU UN REFRESCO AZUCRADO, EN VEZ DUNHA LARANXA, E NADA MÁIS QUE TOMA O SEU IRMÁN.



Á HORA DO RECREO DEBERÍAN TOMAR UN BOCADILLO OU FROITA, E COMEN APERITIVOS CON MOITAS GRAXAS E POUCO VALOR NUTRICIONAL.



ESES APERITIVOS TAMÉN ALIMENTAN, NON?

ALIMENTAN POUCO E MAL! MIRA A COMPOSICIÓN DO SNACK DE CHOCOLATE DE LARA.

Azucres, fariña de trigo, manteiga de cacao, leite en po, graxa vexetal, sal, aroma.

E OS SALGADOS NON SON MELLORES?

TAL PARA CAL, OLLA O APERITIVO DE QUICO.

Fariña de millo, graxa vexetal, sal, azucres, aroma.
 Glicidos: 49%
 Graxas: 36%
 Proteínas: 5%
 Valor enerxético: 731 Kcal
 información nutricional para 100 g

XA VES, CASE NADA DE PROTEÍNAS, MOITOS GLICIDOS E GRAXAS: DEMASIADAS CALORÍAS!



EU COMO
MOITAS LANDRAS
E NOCES, MAIS TAMÉN
QUEIMO CALORÍAS...

TI SI,
MAIS MOITOS
RAPACES NON FAN
EXERCICIO NINGÚN.

VAN EN
COCHE A TODAS
AS PARTES, MESMO
SE É UN TRAXECTO DE
QUINCE OU VINTE
MINUTOS.

O ÚNICO
EXERCICIO QUE
FAN É MOVER O DEDO
SOBRE O MANDO A
DISTANCIA DA
TELE!

A MEIRANDE
PARTE DOS ANUNCIOS
DIRIXIDOS A RAPACES
PROPOÑEN COMIDA
"LIXO", CON MOITA
GRAXA E DEMASIADAS
CALORÍAS.

**¡PROBA A
NOVA SUPERDOBRE
HAMBURGLESA!
¡MMMM,
DELICIOSA!**

COME
UNHA POUCA
ENSALADA.

NON
ME GUSTA/
PREFIRO REPETIR
LASAÑA...

ALGO DE FROITA
DEBÍAS COMER... ESTES
PEXEGOS ESTÁN MOI
RICOS...

A NATA SI
QUE ESTÁ
RICA!

AÍNDA QUE
LLES GUSTA MÁIS O
QUE É BRANDO E DOCE,
TAMÉN HAI QUE COMER
OUTRAS COUSAS.



CÚSTACHE RECOÑECER QUE TI COMES ESE MESMO TIPO DE COUSAS...

NON QUERERAS QUE COMA GRELOS E REPOLO TODOS OS DÍAS!

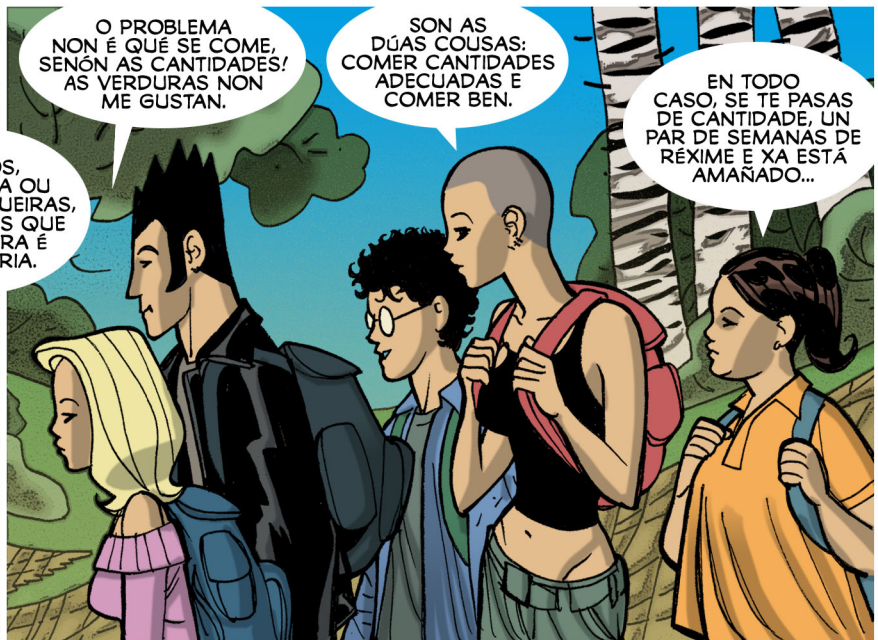


O QUE LLE OCORRE A QUICO É QUE COME MOITA COMIDA LIXO.

SOBRE TODO QUE COME MOITA COMIDA. PUNTO.



GRELOS, ENSALADA OU O QUE TI QUEIRAS, MAIS SABES QUE A VERDURA É NECESARIA.



O PROBLEMA NON É QUE SE COME, SENÓN AS CANTIDADES! AS VERDURAS NON ME GUSTAN.

SON AS DÚAS COUSAS: COMER CANTIDADES ADECUADAS E COMER BEN.

EN TODO CASO, SE TE PASAS DE CANTIDADE, UN PAR DE SEMANAS DE RÉXIME E XA ESTÁ AMAÑADO...



E TI CRÉS QUE HAI DIETAS QUE FAN MILAGRES?

MIRA! UN COELLO!

ESE SI QUE TEN UNHA DIETA COMO A QUE LLE GUSTA A PABLO, LEITUGAS E CENORIAS. MAIS EU NON SON UN COELLO...

PROFE, UN COELLO!



UN COELLO? ONDE?

LISCOU. PUXÉMOSLLE MEDO.

YES LARA? COMERÁ LEITUGA. MAIS ESTÁ EN FORMA. É UN ATLETA.



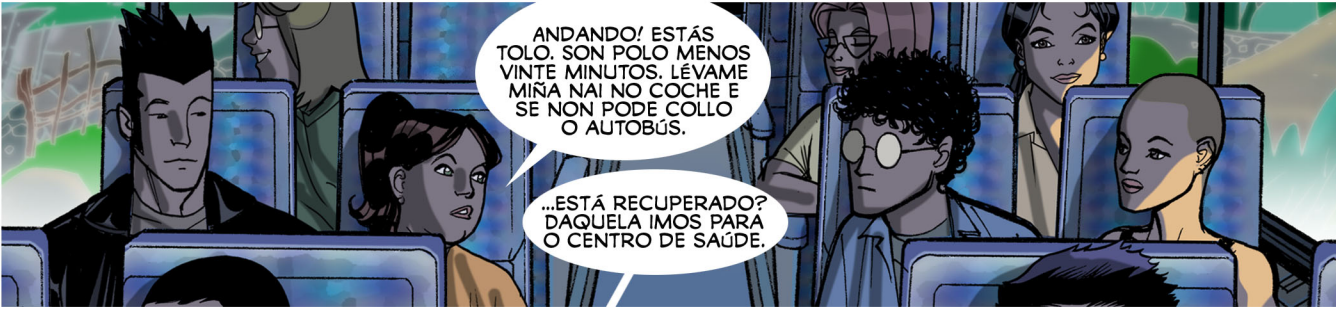
UUUF!
UPA! ESTOU
MALLADA.

VEÑA, ANA,
QUE NON VIMOS
DE SUBIR O
EVEREST...



ESTOU SEN
FOLGOS, ANDEI MÁIS
HOXE QUE EN TODO O MES.
SEGURO QUE CON ISO XA
ADELGACEI DOUS OU
TRES QUILOS.

MAIS TI NON
VIVES NA MESMA
RÚA QUE LARA?
NON VAS ANDANDO
AO INSTITUTO?



ANDANDO! ESTÁS
TOLO. SON POLO MENOS
VINTE MINUTOS. LÉVAME
MIÑA NAI NO COCHE E
SE NON PODE COLLO
O AUTOBÚS.

..ESTÁ RECUPERADO?
DAQUELA IMOS PARA
O CENTRO DE SAÚDE.



SENTEDE,
VEÑA. IMOS
RECOLLER
A QUICO.

EU TAMÉN ADOITO IR
EN AUTOBÚS, MAIS CARLOS
LEVA RAZÓN; CÓMPRENOS FACER
MÁIS EXERCICIO, SENÓN IMOS ACABAR
COMA QUICO, NON SEREMOS
CAPACES DE CAMIÑAR
NIN DEZ MINUTOS.



FACER DEPORTE É
DIVERTIDO. EU PÁSOO MOI BEN
XOGANDO AO BALONCESTO.
E, SE NON, POLO MENOS
ANDAR MEDIA HORA
TODOS OS DÍAS.

MEDIA
HORA! ISO É
MOI ABURRIDO.
PREFIRO FALAR
POR TUENTI.

HAI TEMPO
PARA TODO...



**ARROZ CON CHÍÍCHAROS /
PATACAS NOOVAS /
REPOLO DE BETANZOOOS /
E MAIS CEBOOLLAS!**

LEVAS RAZÓN, NON SE TARDA TANTO EN VIR ANDANDO.

E NA NOSA VILA CAMIÑAR É MOI AGRADABLE.

INSTITUTO DE VILA XUNQUEIRA

BO DÍA. CREO QUE GOZAMOS MOITO NA SAIDA AO CAMPO, E AGORA XA SABEDES QUE CÓMPRE FACER UN INFORME. POR EXEMPLO, HOXE COMENTAREMOS COMO FACER O INFORME DA VIDA NA PRAIA, E OS ANIMAIS QUE VIMOS NA BAIXAMAR...

E DE CANTAS PÁXINAS? PODE LEVAR FOTOS OU TEMOS QUE DEBUXALOS?

DOMINIO BENTÓNICO

Zona Littoral
Zona supralitoral
Zona siluda por encima do nivel máximo de mareas. A chegada de auga mariña prodúcese en forma de salpicaduras ou do spray mariño.

Zona Intermareal
Esta é a zona que queda periodicamente inundada pola marea.

Zona infralitoral
Situase por debaixo do nivel de baixamar e ata o final da plataforma continental. Permanece cuberta permanentemente polas augas mariñas.

Zona abisal
Zona de profundidades superiores a 200 metros. Caracterízase polo seu ambiente de baixa temperatura e alta presión.

Zona de talude continental
Zona que queda fóra do alcance da luz e pode chegar ata os 4.000 m de profundidade.

Zona de fosas e chairas abisais.

UN MOMENTO. ANTES DE FALAR DISO TEÑO UNHA PROPOSTA PARA VÓS.

SEGURO QUE PARA DARNOS MÁIS TRABALLO!

XABIER E MAIS EU ESTIVEMOS FALANDO SOBRE A DIETA...

UI... ESE CARRETE XA O COÑEZO.

CREMOS QUE NON SE TRATA DE BOTARVOS UNHA PAULIÑA SOBRE O QUE DEBEDES COMER E O QUE NON...

XA SABEMOS QUE NON DEBEMOS COMER APERITIVOS... MAIS ESTÁN MOI RICOS.

IMOS ORGANIZAR UN CONCURSO NO INSTITUTO PARA VER QUEN DESEÑA UN ALMORZO MELLOR. PODEDES BUSCAR INFORMACIÓN NA BIBLIOTECA OU NA INTERNET E...

UN CONCURSO? E TEN QUE SER SOBRE O QUE ALMORZAMOS DE VERDADE?

NON NECESARIAMENTE. AÍNDA QUE ESPERAMOS QUE SE DESEÑADES UN BO ALMORZO ACABAREDES LEVÁNDOO Á PRÁCTICA.

E TEN PREMIO?

TEN. FALAMOS COA DIRECTORA E O CENTRO FINANCIA O PREMIO. UN LAPIS DE MEMORIA E UN LOTE DE LIBROS.

PROFE, A CULPA DO QUE COMEMOS NON É SÓ NOSA. SE QUEREDES QUE COMAMOS SAN, HAI QUE PEDIRLLE AO DO BAR DO INSTITUTO QUE TEÑA FROITA E NON UNICAMENTE PALMEIRAS DE CHOCOLATE.

AQUÍ NA PÁXINA DO MINISTERIO DE SANIDADE DI QUE AS DIETAS MILAGRE SON PERIGOSAS PARA A SAÚDE.

VEÑA LARA, DÉIXATE DE DIETAS E MIRA O DO ALMORZO! PARA PERDER PESO O ÚNICO É COMER MENOS E FACER EXERCICIO.

COMER MENOS... EU NON ALMORZO E ASÍ ADELGAZO.

NON TAL. MIRA O QUE DI AQUÍ, SE NON ALMORZAS PETISCAS MÁIS.

ATENDE... NO ALMORZO CÓMPRE TOMAR A CUARTA PARTE DAS CALORÍAS. TANTO?



EU VOULLE PREGUNTAR A MIÑA NAI QUE TEN MOITAS IDEAS SOBRE O ALMORZO... ANTES DE MARCHAR PARA O TRABALLO PREGUNTA CINCO VECES SE PUXEMOS AS TORRADAS, SE ESTÁ LISTO O ESPREMEDOR...

E SE GAÑAS O LAPIS DE MEMORIA SERA PARA ELA?

CLARO QUE SE FOSE VAMPIRO SERIA MOITO MÁIS SINXELO. UNHA MORDEDELA DE NADA PARA ALMORZAR...

TIRA DE AÍ! NA INTERNET NON ENCONTREI NADA DE ALMORZAR SANGUE.

DRACULA

... DEBE INCLUIR FROITA FRESCA OU ZUME, LEITE, IOGUR OU QUEIXO E PAN OU CEREAIS.

NÓS PROPOÑEMOS UNHA LARANXA, LEITE CON CACAO E TORRADAS CON QUEIXO FRESCO OU TETILLA.

E POR QUE DEBEMOS VOTAR QUE O VOSO ALMORZO É MELLOR?

PORQUE ESTÁ MOI RICO! GORENTA COMELO.

E LEVA POUCO TEMPO; UN CUARTO DE HORA. NON TEREDES QUE MADRUGAR MOITO.

MOI BEN! UN APLAUSO PARA ESTA PROPOSTA TAN XEITOSA.

PLAS PLAS PLAS PLAS PLAS PLAS PLAS PLAS PLAS PLAS

COMER BEN
NON SIGNIFICA SUFRIR.
HAI COMIDAS DELICIOSAS
E SAUDABLES!

FACER EXERCICIO
TAMÉN É DIVERTIDO.
OLLA COMO CHIMPO!

COMEZANDO POR UN
BO ALMORZO QUE FORNEZA
A CUARTA PARTE DAS CALORÍAS
DIARIAS: FROITA FRESCA, LÁCTEOS
COMO LEITE, QUEIXO OU IOGUR,
E TAMÉN PAN, TORRADAS CON
ACEITE OU MEL, CEREAIS.

COMO ESE QUE
GAÑOU O PREMIO
NO CONCURSO E
QUE TANTO LLE
ESTÁ GUSTANDO
A LARA.

NO CANTO
DE SAIR DA CASA
SEN ALMORZAR.

NENA, NON
ALMORZAS?

NON ME
DÁ TEMPO!

"CINCO AO DÍA"
SIGNIFICA CINCO PEZAS
OU RACIÓNS DE FROITA
E VERDURA AO DÍA.

5

POR EXEMPLO TRES
DE FROITA, UNHA DELAS
LARANXAS OU MANDARINAS,
E DÚAS DE VERDURA. UNHA
CRÚA EN ENSALADA E OUTRA
COCIÑADA, COMO GRELOS
OU XUDÍAS VERDES.

NON É O MESMO UNHA
FROITA QUE UNHA SOBREMESA
PREPARADA, COMO UN FLAN OU
MOUSSE. OU MERENDAR BOLOS
INDUSTRIAIS QUE LEVAN MOITAS
GRAXAS SATURADAS.

TAMÉN DEBEMOS
COMER A DIARIO PAN,
ACEITE DE OLIVA, CEREAIS
E PRODUTOS LÁCTEOS.

CEREAIS, PATACAS E LEGUMES SON A BASE DA ALIMENTACIÓN, POIS OS HIDRATOS DE CARBONO DEBEN CONSTITUIR DO 50 AO 60% DAS CALORÍAS DA DIETA.



MMM, FABAS, QUE RICAS.

PODES BOTARME UNHAS POUCAS MÁIS?



POREN AS GRAXAS NON DEBEN SUPERAR O 30% DO TOTAL.

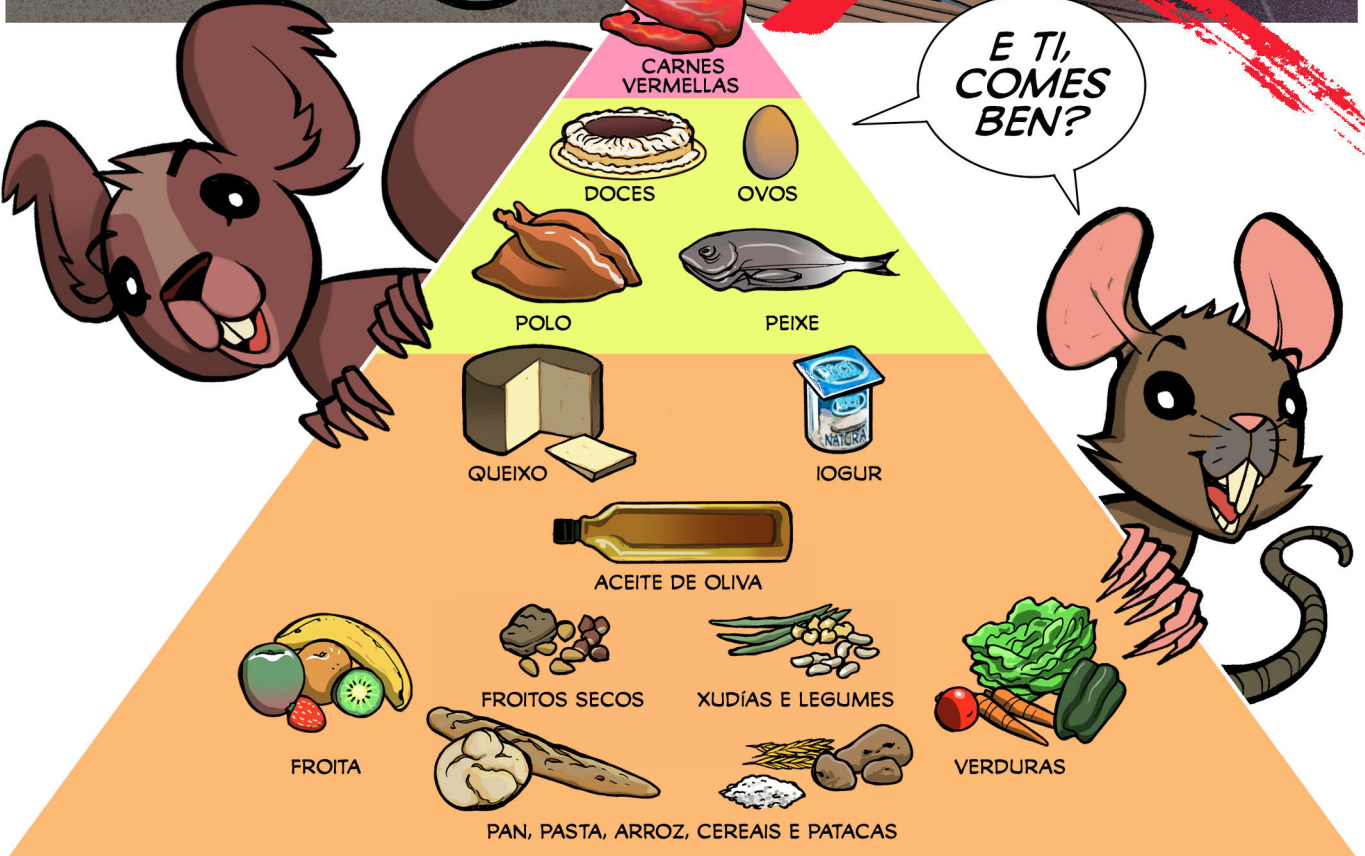


CÓMPRE FACER EXERCICIO TODOS OS DÍAS, COMO MÍNIMO CAMIÑAR MEDIA HORA.

E PRACTICAR ALGÚN DEPORTE VARIAS VECES Á SEMANA.



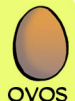
A DIMINUCIÓN DA ACTIVIDADE FÍSICA ESTÁ RELACIONADA CO AUMENTO DA OBESIDADE.



CARNES VERMELLAS



DOCES



OVOS



POLO



PEIXE



QUEIXO



IOGUR



ACEITE DE OLIVA



FROITA



FROITOS SECOS



XUDIÁS E LEGUMES



PAN, PASTA, ARROZ, CEREAIS E PATACAS



VERDURAS

E TI, COMES BEN?

Con respecto á dieta cómpre limitar a inxesta de graxas, aumentar o consumo de froitas e verduras, así como o de legumes, cereais integrais e froitos secos.

Con respecto á actividade física recoméndanse polo menos trinta minutos diarios dunha actividade de intensidade moderada.

(Da “Estratexia Mundial sobre réxime alimentario, actividade física e saúde”.

Organización Mundial da Saúde, 2004)

