

VI Concurso Juvenil de Excelencia Cotidiana
Prueba 3-Ruleta sana-Making Home
WHAT and HOW?
¿qué y cómo comes?

WHAT DO YOU EAT?

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.

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.

HOW DO YOU EAT?

El cómo se come también influye mucho en el bienestar personal y familiar. Según un estudio americano¹, comiendo juntos nos hacemos más inteligentes, sanos y felices. La comida es una oportunidad de compartir un Tiempo de CALIDAD con los tuyos, conectando en directo con ellos, para escuchar y contar, demostrando respeto en el trato mutuo, sin pactar con el sabotaje de la tele o el móvil, siendo generoso para dejar a otro la mejor ración del postre...

En la mesa se aprende a comer un menú equilibrado, a hacer pausas para conversar – también importante para hacer una buena digestión–, a no ser melindres, sino agradecidos.

El espacio físico en el que se come² tiene además una importante dimensión cultural. De hecho el origen de la palabra hogar nace de ahí: el hogar –sitio en el que se hacía la lumbre en las cocinas– empezó a ser el punto de encuentro de los miembros de la comunidad o de la familia, intercambiando a su calor ideas, experiencias y vivencias.

WHAT AND HOW?

En definitiva, la forma de alimentarse, lo que se come y cómo se come, influye positiva y negativamente en la salud. Por eso, las comidas en familia, o comidas compartidas (shared meals) aportan altos beneficios al estado nutricional y emocional de las personas, y es una oportunidad de mostrar aprecio desde el respeto a las normas de cortesía y urbanidad.

¿EN QUÉ CONSISTE ESTA PRUEBA?

Para participar en esta prueba tendrás que aprender –con la ayuda de la Asociación y de tu familia– cuáles son los alimentos y nutrientes más importantes para nosotros, así como las técnicas más frecuentes para transformarlos y combinarlos–y el modo más adecuado de cocinarlos para que sean saludables–.

La prueba también incluirá las normas básicas de comportamiento en la mesa, y las manifestaciones sociales que nos enseña el Protocolo respecto a este tema (cubiertos, cristalería, vajilla, mantelería, etc.).

El formato será estilo concurso de preguntas y respuestas por equipos (Pasapalabra, ruleta, etc.).

La prueba durará 60 minutos.

¿QUÉ VALORARÁ EL JURADO?

Cada equipo ganará tantos puntos como respuestas acierte.

El nivel de las preguntas de adaptará a las categorías de los equipos participantes.

Buenos consejos:

Podéis compartir en una reunión de trabajo un menú de una semana– por ejemplo, el que hayáis hecho una semana en vuestra casa y preguntaros:

qué ingredientes tiene, si son sanos o no, si está equilibrado, qué sobra, qué falta, con qué técnica se ha cocinado, si es adecuada o no, cómo se debería poner el servicio de mesa para ese menú del lunes, etc.

Hay mucha información en la web. Os sugerimos:

Fundación Dieta Mediterránea <https://dietamediterranea.com/>

Estrategia NAOS:

Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la Obesidad):

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm

Instituto Pascualsanz. <http://www.institutotomaspascualsanz.com/>

Eroski-consumer. <http://www.consumer.es/alimentacion/aprender-a-comer-bien/>

Nestlet.nutricion. <https://empresa.nestle.es/es/nutricion-salud-bienestar>

Recursos interactivos Nutricion <http://es.nourishinteractive.com/nourish-interactive>

Protocolo en la mesa: <http://enbocavinos.com/guia-completa-de-protocolo-en-la-mesa/>

¹ Miriam Weinstein. The surprising power of family Meals. How eating together makes us smarter, stronger, healthier and happier. *Stheeforth, Hanover (EEUU.), 2005. Citado en Aceprensa*

² Informe TFW 2014-2. Comer en familia: hacer de la rutina salud. Papel de las comidas en familia en la calidad de la dieta y en el control del peso corporal. VVAA.