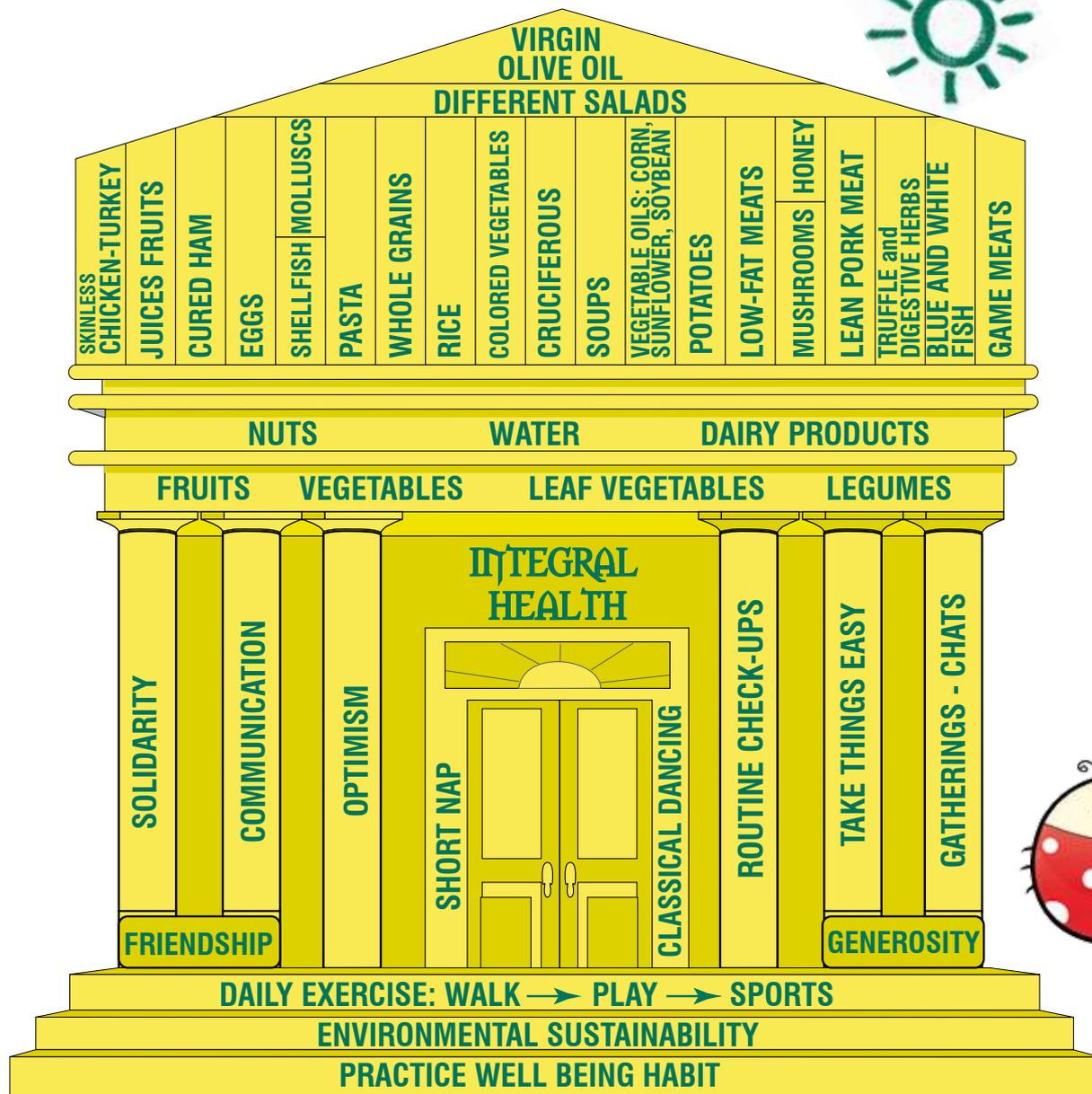


## TEMPLE OF HEALTH BASED ON THE MEDITERRANEAN DIET



- 1.- CHEW FOOD SLOWLY    2.- HAVE BREAKFAST DAILY    3.- MAKE MEALS IN COMPANY
- 4.- AVOID CONVENIENCE AND FRIED FOOD AND JUICE BOXES
- 5.- YOU CAN EAT ANYTHING MODERATELY, AND SOME THINGS IN SMALL PORTIONS FROM TIME TO TIME.



# BEBIDAS ENERGÉTICAS

## ISOTÓNICAS

Hola me llamo Rodrigo Andrés Garrido, estudio 5º de educación primaria en el colegio C.E.I.P. Gerardo Diego (Gobernador). En este trabajo voy a presentar las bebidas energéticas y las bebidas isotónicas más conocidas y cómo su uso indebido puede afectar a nuestra salud. Primero hay que distinguir entre bebidas energéticas que son las que se elaboran a base de cafeína y otros sustancias estimulantes como son la fumarina y la glucosilactosa que hacen que la respuesta del cerebro ante los estímulos se potencien, y por el tanto el cuerpo queda más activo y las bebidas isotónicas que contienen sales y glucosa que ayudan a reequilibrar al organismo tras el ejercicio intenso.

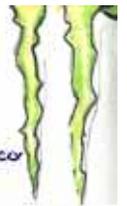
Red Bull

AQUARIUS

Coca-Cola

MONSTER

MONSTER



Monster Energy es una bebida energética que fue lanzada por Hansen Natural en el año 2002. Es una bebida energética con taurina que revitaliza el cuerpo ayudándolo a mantenerlo despierto.

Este refresco contiene ingredientes como carbohidratos, azúcares, cafeína y hierbas que pueden causar efectos secundarios peligrosos y negativos cuando se usa en exceso. Sin embargo, cuando se usan con moderación las bebidas energéticas pueden proporcionar al usuario muchos beneficios. En algunos países europeos esta bebida ha sido comercializada en varios tiendas de deportes y además se ha convertido en una de las bebidas energéticas más vendidas.

Apareció una noticia en el periódico de Nueva York en el que se habla de el niño de cuatro años que sufrió una arritmia cardiaca debido a la toxicidad de la cafeína, ingerió 2 litros de una 700 ml de esta bebida, por lo que tomó 480 mg. de cafeína en menos de 48 h, el equivalente a 14 latos de 350 ml de Coca-Cola.

Composición:

- Agua carbonatada
- Sacarina
- Glucosa
- Taurina
- Citrato de sodio
- Extracto de Ginseng
- Colorante artificial
- L-Carnitina
- Cafeína
- Ácido ascórbico
- Ácido Benzoico
- Niacinamida
- Cloruro de sodio
- Glucosilactosa
- Inositol
- Semillas de guaraná
- Pinicobina
- Clorhidrato
- Sacarosa
- Riboflavina
- Maltoendriusca
- Cianocobalamin
- Hay diversos sabores y distintos tipos:
  - Nitrous (carbon suave)
  - X-presso (sin cafeína)
  - Rehab (sin gas y con zumo de té)
  - Mundo Monster (con proteínas líquidas y textura cremosa).



# Red Bull

Es una bebida estimulante debido a su composición, por este motivo aumenta los niveles de actividad motriz y sensorial, regula la vigilia, el estado de alerta y la atención o genera una alteración en nuestras reacciones. Fue distribuida por la compañía Red Bull GmbH. Red Bull Energy Drink es una bebida carbonatada que según su fabricante no se trata de una bebida para quitar la sed si no que ha sido pensada para su consumo en momentos de alta exigencia física y mental. Tal y como recomienda la normativa europea, en el lado de Red Bull se lee claramente "contenido alcohólico en cafeína (32 mg / 100 ml)".

Actualmente se ha lanzado la nueva bebida Red Bull Energy SHOT, la cual se presenta en envases de 60 ml y con un mayor porcentaje de cafeína añadido (80 mg / 60 ml)

- Composición:
- Agua carbonatada
  - Glucosinolactona
  - Colorantes (Caramelo y Riboflavina)
  - Aminoácidos
  - Cafeína
  - Ácido cítrico
  - Niacina
  - Ácido pantoténico
  - Taurina
  - Glucosa
  - Regulador de acidez (Ácido tartárico)
  - Aromas
  - Inositol
  - Magnésico



# Coca-Cola

Es una gaseosa efervescente vendida en tiendas, restaurantes etc en más de 200 países o territorios.

En un principio fue creada el 8 de mayo de 1886 por John Pemberton en Atlanta como una medicina que aliviaba el dolor de cabeza y disimulaba los nervios. Luego fue vendida como remedio que calmaba la sed. Pemberton vendió la fórmula y más tarde Coca-Cola llegó a todo el mundo.

La fórmula es un secreto comercial guardado en un banco de Atlanta y a ella solo tienen acceso 2 directivos.

- Composición:
- Agua carbonatada
  - Azúcar
  - Colorante E-150 d
  - Acidulante E-338
  - Aromas Naturales
  - Cafeína

- o El distintivo sabor a cola viene en su mayoría de la mezcla de azúcar y aceites de naranja, limón y vainilla.



# AQUARIUS

Es una bebida que se comercializó por primera vez en 1983 en Japón. Fue bebida oficial de los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992.

Aquarius es una bebida con sales minerales, no carbonatada. Las proporciones de los nutrientes pueden variar según el tipo y la cantidad de la bebida.

Es una bebida isotónica, rehidratante o deportiva tiene gran capacidad de reponer las sales minerales que perdemos a través del sudor cuando realizamos una gran actividad física debido a que en su composición incluyen bajas dosis de sodio, normalmente en forma de cloruro de sodio o bicarbonato sódico, azúcar o glucosa y habitualmente potasio y otras minerales.

Cuando se ingiere de forma continuada y sin causa que lo requiera proporcionamos a nuestro organismo un aporte extra de minerales que normalmente recibe a través de los alimentos, de esta manera nuestro organismo aumenta su nivel de sodio, potasio y micronutrientes esto puede generar consecuencias como desarrollar una lesión «enfermedad en nuestros riñones o incrementar el riesgo de sufrir arritmias cardíacas y edemas en diversas partes de nuestro cuerpo por acumulación de líquidos.

Actualmente la mayoría de sus consumidores no son atletas.

Composición: - Agua

- Azúcar

- Aromas

- Sales minerales

- Conservantes de ácidos

- Cloruro Sódico

- Fosfato de Potasio

- Fosfato de Calcio

- Antioxidantes

- Estabilizantes



## Chuches contra frutas y verduras

Judith López Orra. 5º E. Primaria. Colegio San José

Hace muchos años, las ciudades Fruverdilandia, y Chuchilandia, formaban una sola ciudad: Fruverchilandia.

Ya sé que el nombre suena un poco raro, pero ese nombre, era la unión de las palabras: frutas, verduras y chuches. Todos vivían en paz. Hasta que un día...¡Chas! Del cielo cayó una pirámide. La pirámide de los alimentos. Todos quedaron asombrados. Empezaron a observar todos los alimentos que se mostraban. Había carne, cereales, pescado, frutas, verduras, lácteos, pastas, legumbres y agua. Era lo único que podían ver (ya que eran tan pequeños...) Las chuches preguntaron:

-¿Por qué nosotras no estamos en esa pirámide gigante?

-Quizás, porque vosotras no sois tan importantes como nosotras. Vosotras hacéis que los niños y niñas engorden, mientras que noso-

tras hacemos que los niños y niñas crezcan sanos y equilibrados.

Las chuches, las frutas y las verduras empezaron a luchar.

Dos horas después, decidieron dividir Fruverchilandia en dos ciudades y destruir el puente que unía a las frutas y verduras, con las chuches.

En Fruverdilandia vive un tomate llamado Tomato. Tomato vive en la ciudad Fruverdilandia en una casa grande y espaciosa hecha con acelgas, zanahorias y naranjas. Tomato es bajo, regordete, gruñón y colorado. No le gusta mucho hacer deporte, pero como sabe que eso le ayuda a tener una dieta sana y equilibrada corre 1 hora al día por el parque para frutibebés y verdubebés "Mini Zanahoria". Lo inauguró ayer, una zanahoria.



Con Tomato vive una manzana llamada Manzani. Manzani es un poco más alta que Tomato, verde, regordeta y muy amable. Le gusta jugar al baloncesto. No le gusta comer naranjas porque están muy amargas, aunque en el parque "Mini Zanahoria", hay naranjos con naranjas dulces pero tardan mucho en madurar. Tanto, tanto, que solo maduran en primavera el día 21 de marzo. Estamos a 10 de Enero y quedan 2 meses y 11 días para que maduren las naranjas dulces pero como las naranjas (ya sean dulces o amargas) tienen vitamina C, todos los días Manzani desayuna un zumo de naranja (acompañado de 1 plátano con jugo de pera.)

Tomato y Manzani tienen una mascota que es un pepinillo y se llama Pepinillo. Pepinillo es bajo, alargado, de color verde oscuro con unas manchitas de verde claro, flaco y rechistón. Le gusta jugar a la pelota con Manzani y pasear con Tomato. En la ciudad Fruverdilandia todos son felices.

Lo que más les gusta es que hacen crecer a los niños sanos y fuertes. Pero en cambio al lado de Fruverdilandia había otra ciudad separada por un gran puente destruido: Chuchilandia.

En Chuchilandia todos se creen mejores que las frutas o las verduras solo por gustar más a los niños. Sin embargo, en Fruverdilandia no les hacemos ni caso...excepto cuando nos hacen alguna gamberrada.

Entonces, no saben con quienes se han metido. En Chuchilandia hay una casa hecha con gelatina, galletas y palotes. En ella viven 2 chuches. Donut (que es un donut) y Chups (que es un chupa chups.) Donut es bajo, rellenito, de color marrón claro y por encima marrón oscuro con virutas de colores. No le gusta hacer deporte, ni comer frutas o verduras. Le gusta ver la tele y comer azúcar o chocolate. Chups es de

coca-cola y un poco más alto que Donut. Le gusta beber coca-cola, echarse siestas de 5 horas y jugar a los bolos (tumbado) con coliflores. No le gusta dormir poco, ni hacer deporte. A Donut y a Chups les gusta mucho hacer gamberradas:

-Oye Chups ¿Qué trastada les vamos a hacer hoy a los "vegetarianos"? (Les llaman "vegetarianos" a las frutas y a las verduras.)

-¿Qué tal si vamos a tirar papel a la pirámide en la que no salimos nosotros?

-Me gusta tu idea. ¡Vamos!

Espera un momento Chups. Pero...¿No habíamos destruido el puente para dividir a Fruverdilandia en dos?

-Sí, Es verdad. No me había dado cuenta. Es que a mí se me da bien pensar gamberradas,

pero luego los métodos...Mejor los piensas tú, que si no se me ablanda la mollera.

-Pero Chups. ¿Un puente no era algo para pasar por encima del agua?

-Sí Donut, sí. ¿Y eso qué tiene que ver?

-Pues que en vez de pasar por el puente, pasamos nadando.

-Ya lo sabía...Es que he dejado que lo dijese tú, porque si no, no se te ocurría nada.

-Ya, ya. Bueno Chups, vamos o no.

-Sí, sí. Pero, después de mi siesta.

-Chups. Cuando se acabe tu siesta, ya habrá amanecido.

-¿Y?

-Cómo que y. Es que, si lo hacemos por la mañana, nos verán.

-Ya. ¿Y? Espera, espera, espera. Ya veo por dónde vas. Claro. Tú quieres que no te vean, porque te da vergüenza.

-Puff. No Chups, no. Quiero que no nos vean porque...Va, da igual. Si total, tampoco te ibas a enterar. Sí Chups, sí. Quiero ir por la noche, porque me da vergüenza que me vean. ¿Contento?

-Sí. Bueno. Vamos, o qué. Que no quiero seguir perdiendo el tiempo con tus estupideces

-Puff. Santa paciencia. Venga Chups. Vamos.

-Espera. Vamos a decírselo a los demás. Pero, primero vamos nosotros. ¿Vale?

-Vale. Pero vamos.

Chups y Donut se lo contaron a las demás chuches y se dirigieron hacia la pirámide de los alimentos. Cuando se pusieron a tirar papel por encima de la pirámide. Tomato Manzani y Pepinillo les vieron:

-¿Chuches? ¡Chuches! ¡¡Alerta roja!! ¡¡Intrusos!!

-Gou, gou. Grrr.

-Calla, calla. Te lo podemos explicar.

-Oye. ¿Pero tú no corrías 1 hora por la mañana? ¿Y tú Manzani? ¿Qué haces con Tomato?

-A ver. Yo estoy paseando con Pepinillo.

-Y yo estoy corriendo ahora porque esta mañana, no he corrido. Y cuando no corro por la mañana, corro por la noche.

-¡Ves Donut! Tenías que haberme dejado las ideas a mí. Así, no nos hubiesen pillado.

-Habló el tonto.



-Oye chicos. ¿Qué hacéis discutiendo? Se supone, que veníais a manchar la pirámide de los alimento. ¿No?

-Pues no. Nosotros, habíamos venido a tirar papel a la pirámide, no a manchar la pirámide.

-Pero si es lo mismo.

-No, no es lo mismo porque...Porque lo digo yo.

-Serás... Puff.

-A ver. ¿Se puede saber por qué habéis venido a manchar la pirámide?

-Pues porque no salíamos nosotras.

-¿Quién ha dicho eso?

-Las chuches.

-Pero si vosotras también salís.

-¿Ah sí? Pues dime dónde.

-En lo alto de la pirámide. ¿Nunca os habéis preguntado donde acaba la pirámide?

-Pues no. Oye. ¿Por qué no nos lo habías dicho antes?

-Quizás porque no nos dejáis entrar. Además. ¿Por qué creéis que no han venido las demás frutas y verduras cuando he gritado chuches?

-Pues no sé. Oye. Además vosotros tampoco nos dejáis pasar.

-Vosotros tampoco nos dejáis...

-Déjalo. Sí Chups, es así. Podríais quedaros así horas. Y total, saldría ganando él.

-Bueno. Está bien. Esto se lo tenéis que decir a las demás chuches.

-Nosotros lo haríamos encantados. Pero tampoco nos iban a creer. Se lo tendrías que decir tú. Bueno, y enseñárselo.

-Mira Donut. Vienen por ahí.

-¡¡¡A la carga!!!

-¡¡Quietos chicos!!Dejadme que os lo explique. Vosotros venís a tirar papel a la pirámide porque no salís en ella. ¿Verdad?

-Pues sí. Es una injusticia.-dijo una piruleta.-

-Pues en realidad no. Porque si que salís. Subíos a ese árbol, y mirad.

-En realidad, si que salíamos. ¿Y cómo es que no lo vimos antes?

-Es que somos muy bajitas, y no pudimos ver el pico, que es donde estáis vosotras.

De repente, salen todas las frutas y las verduras.

-En realidad, todas somos igual de importantes.

-Oye. Ya que hemos arreglado este rocecillo tonto...¿Qué tal si nos damos un abrazo, reconstruimos el puente, unimos las dos ciudades y volvemos a llamar a nuestra ciudad Fru-verchilandia?

-Una buena idea Chups.

-Es que eso es lo mío. Pensar travesuras...Pensar simplemente.

Y desde aquel día, las chuches, las fruta y las verduras, volvieron a vivir en paz.

**FIN**

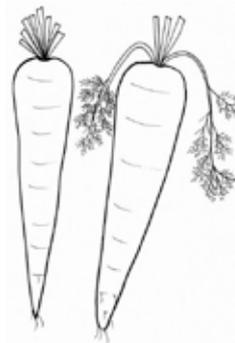
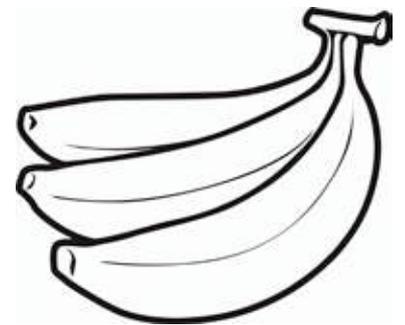
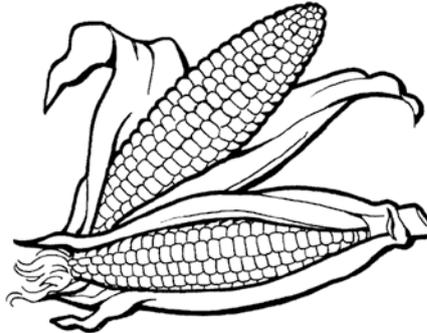
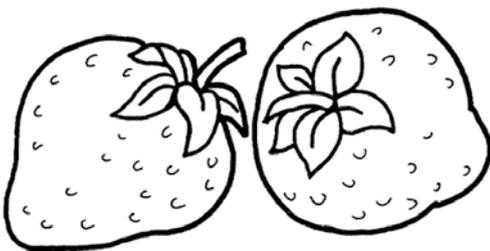
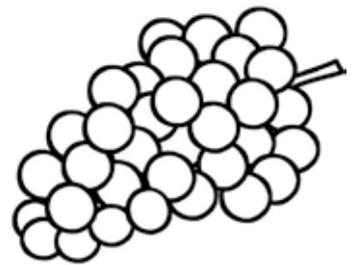
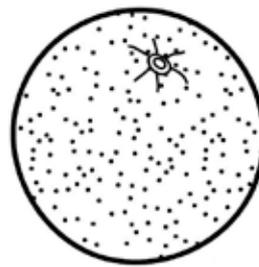
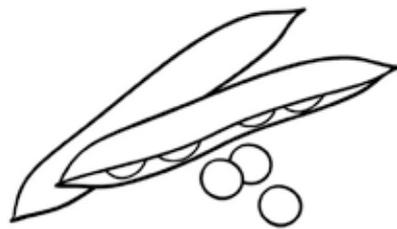
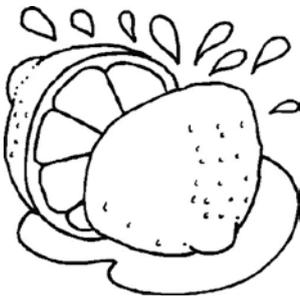
## Decalogue of the Mediterranean Diet and Culture

Dr. J.M. Ruiz Liso (1999)

1. You will have virgin olive oil every single day of your life
  2. You will not forget bread and cereals
  3. Fruits will always follow your meals
  4. You will have daily salad
  5. You will mix vegetables and legumes
  6. You will not live without any fish
  7. You will drink milk every day
  8. You will not overeat saturated fats
  9. You will walk both on working days and holidays
  10. You will always try to be in good company
- You will love the Mediterranean diet like yourself  
And you will pass on its benefits to other people



# Colorea e identifica estas frutas y verduras



# CONSTRUYE UNA FRASE DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DE LA UNESCO EN INGLÉS. ELIMINA LAS LETRAS SOBANTES

X	Z	T	H	E	Y	M	E	D	I	T	E	R	R	A	N	E	A	N	T	D	I	E	T	Z
I	S	E	A	X	S	T	Y	L	E	U	L	I	F	E	O	A	A	A	P	A	S	Y	L	K
V	B	C	O	N	S	I	S	T	I	N	G	U	M	A	I	N	L	Y	O	O	F	P	I	R
O	L	I	V	E	U	O	I	L	I	C	E	R	E	A	L	S	X	F	R	E	S	H	Z	B
O	R	O	D	R	I	E	D	T	F	R	U	I	T	V	V	E	G	E	T	A	B	L	E	S
F	I	S	H	Y	A	N	D	E	M	O	D	E	R	A	T	E	E	A	M	O	U	N	T	L
O	F	H	M	E	A	T	D	A	N	D	Z	M	A	N	Y	L	S	P	I	C	E	S	N	K
A	N	D	A	C	O	N	D	I	M	E	N	T	S	S	E	L	F	S	M	Y	K	Y	R	U
N	I	T	K	P	R	O	M	O	T	E	S	G	S	O	C	I	A	L	R	I	N	T	E	R
A	C	T	I	O	N	D	S	I	N	C	E	E	C	O	M	M	U	N	A	L	E	L	V	T
M	E	A	L	S	I	A	R	E	V	T	H	E	N	C	O	R	N	E	R	S	T	O	N	E
N	O	F	E	S	O	C	I	A	L	N	C	U	S	T	O	M	S	Z	A	N	D	F	I	S
F	E	S	T	I	V	E	D	E	V	E	N	T	S	F	S	M	I	T	G	H	A	S	T	C
G	I	V	E	N	U	R	I	S	E	Z	T	O	N	A	G	I	M	P	O	R	T	A	N	T
B	O	D	Y	A	O	F	G	K	N	O	W	L	E	D	G	E	V	S	O	N	G	S	V	D
M	A	X	I	M	S	C	T	A	L	E	S	Z	A	N	D	L	L	E	G	E	N	D	S	I
T	H	E	G	E	M	B	L	E	M	A	T	I	C	S	S	U	N	E	S	C	O	E	C	V
C	O	M	M	U	N	I	T	I	E	S	C	A	R	E	M	M	S	O	R	I	A	G	I	T
C	H	A	O	U	E	N	C	K	O	R	O	N	I	Z	C	I	L	E	N	T	O	G	Z	N
T	A	V	I	R	A	G	A	G	R	O	S	C	A	N	D	C	H	V	A	R	G	C	R	Z

## BUSCA , SEÑALA Y ROTULA "AL MENOS" 30 PRODUCTOS Y ACTITUDES DE LA DIETA MEDITERRÁNEA EN ESTA SOPA DE LETRAS EN INGLÉS

IZQUIERDA a DERECHA; DIAGONAL; DERECHA a IZQUIERDA; ARRIBA a ABAJO

B	R	E	A	D	Y	O	L	I	V	E	O	I	L	A	F	R	U	I	T	R
E	P	M	R	U	R	P	E	L	Z	F	L	H	S	X	C	I	Y	E	O	Z
A	E	V	S	S	P	S	M	A	P	E	A	R	S	E	O	C	Z	H	M	L
N	P	Z	E	I	Y	P	O	T	A	T	O	E	S	I	G	E	C	S	A	N
S	O	O	G	G	M	O	N	I	O	N	F	F	E	L	F	F	U	R	T	O
H	U	F	U	F	E	I	X	E	S	E	E	H	C	X	L	Y	Z	F	O	P
Y	M	S	C	L	I	T	T	H	M	H	O	R	E	Z	A	C	R	Y	H	A
W	A	L	K	Y	T	R	A	P	F	O	X	Z	R	S	P	T	A	L	K	S
H	H	V	R	X	O	R	Z	B	O	R	A	G	E	L	P	H	S	E	H	T
V	M	S	P	O	R	T	Y	V	L	O	G	M	A	E	L	I	L	E	S	A
D	R	I	E	D	F	R	U	I	T	E	U	F	L	G	E	S	Z	G	I	U
G	F	L	T	I	R	A	D	I	L	O	S	S	S	U	A	T	E	A	V	S
A	M	U	S	H	R	O	O	M	S	D	N	H	C	M	I	L	K	R	Y	X
R	A	B	B	I	T	B	R	E	E	D	A	Y	O	E	S	E	N	U	T	S
L	N	E	X	E	R	C	I	S	E	O	I	L	G	S	T	R	O	U	T	F
I	A	Z	M	G	H	U	N	T	I	N	G	Z	A	S	H	E	U	N	L	O
C	U	D	I	A	L	O	G	U	E	I	N	V	F	S	X	D	A	I	R	Y

**EDITA:** Fundación Científica Caja Rural de Soria. Ejemplar gratuito. D.L. SO-1/2012. **Coordina:** D. Ruiz Garcia  
 Puede consultar esta y otras publicaciones de la FCCR en la web: [www.fundacioncajarural.net](http://www.fundacioncajarural.net)  
 Colabora: Dirección Provincial de Educación de Soria



*You are what you eat. Somos lo que comemos*