


# 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 ...

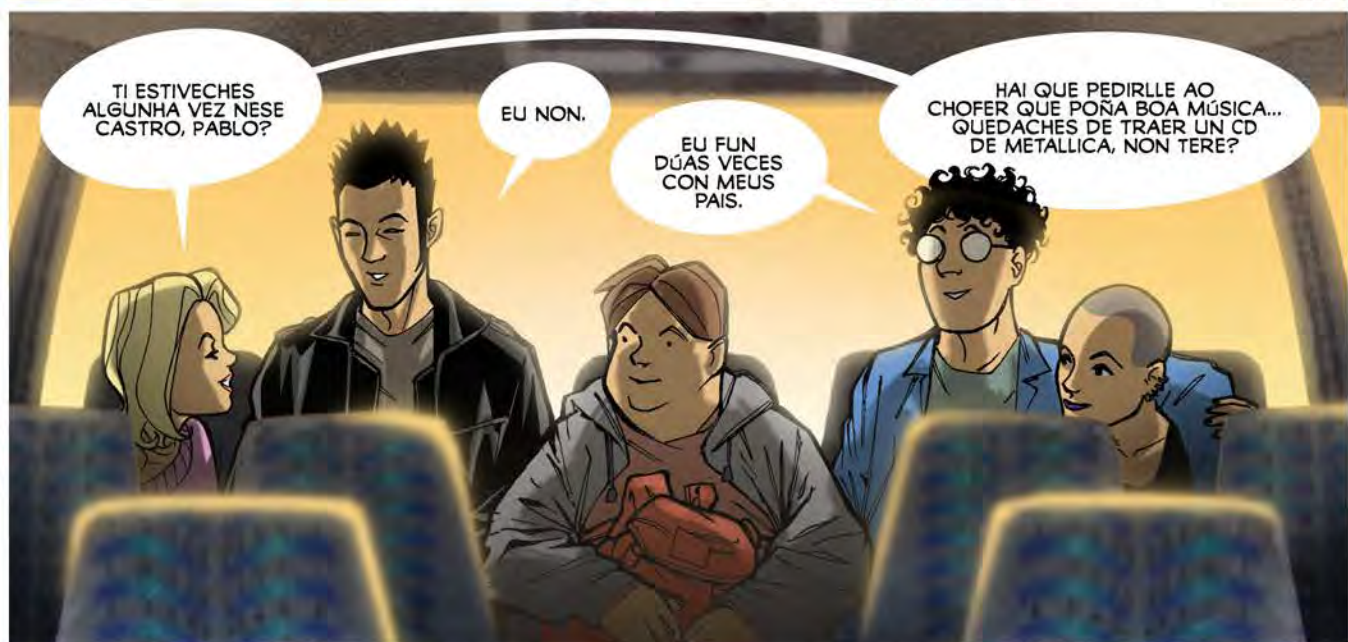
É QUE É MOI CEDO PROFE... AÍDA ESTAMOS DURMIDOS.



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 ALMORZAR ANTES DE IR AO INSTITUTO.



PERO MULLER... COMO QUE NON CHE DÁ TEMPO A ALMORZAR 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 ALMORZO...

E TAMPOCO PASA NADA SE VAS SEN ALMORZAR, NON?



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

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



MMMMM!



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 QUEREDES, 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! ELI... NON PODO MÁIS...

VEÑA, QUICO, QUE XA QUEDA POUCO.

SI TAL LEVAMOS MÁIS DA METADE.


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

EU NON ESTOU, 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.

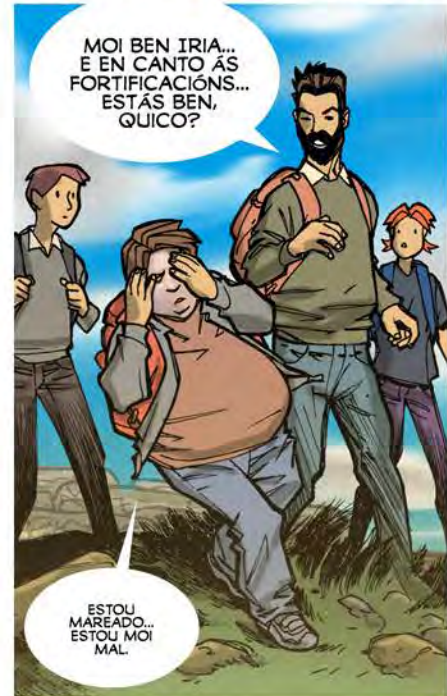
MIRA QUE LIXEIRO VAI O LAGARTO!

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



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, QUIÇO?

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... TEÑO QUE LEVAR A QUIÇO AO CENTRO DE SAÚDE.



NON VOU PODER ANDAR.

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

VEÑA, OS DEMAIS AGARDAMOS AQUI 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.

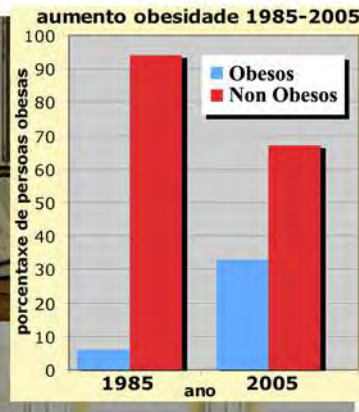


MAMÁ, QUERO IRME... TIVEN QUE SUBIR UN MONTE...

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 ALMORZO, UN TERZO DOS RAPACES E RAPAZAS SAEN DA CASA SEN ALMOZAR OU ALMOZAN 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.

Azucere, 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, azucere, 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 CALORIAS!





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!

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



CÚSTACHE RECONECER QUE TI COMES ESE MISMO TIPO DE COUSAS...

NON QUERERÁS 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.



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

UUUF! UPA! ESTOU MALLADA.



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.



SENTADE, 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 CHIÍCHAROS / PATACAS NOOVAS / REPOLO DE BETANZOOS / E MAIS CEBOOLAS!

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 SAÍDA 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?

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 MINISTÉRIO 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 SERÁ PARA ELA?

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

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



... 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.



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.

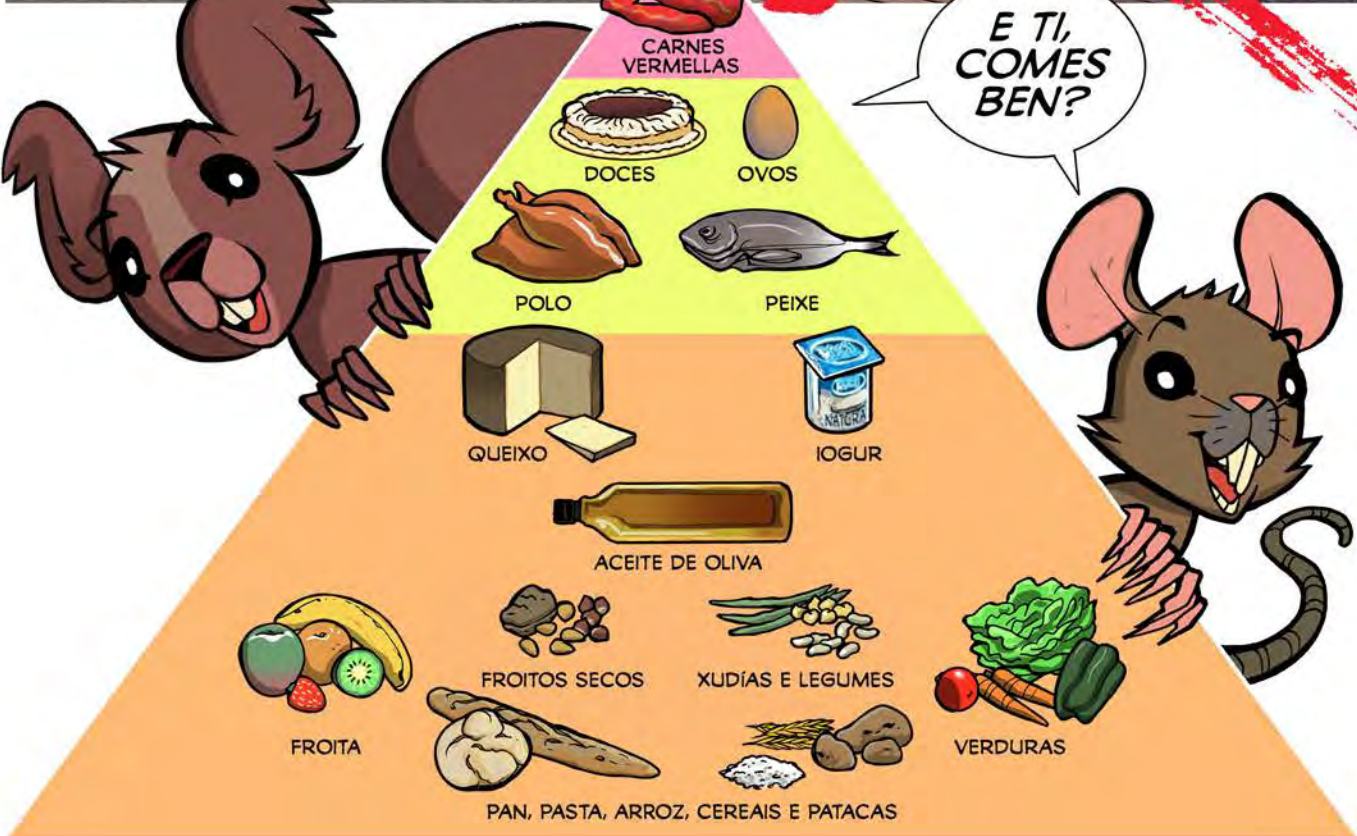
5

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



*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)*

