

"Onda MV"

Escaleta

Título: LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE					
Dirección / Edic:					
Fecha Emisión Programa:					
Locutor-a (Alumnado participante) 2º PMAR 1.-Belén Albarrán 2.-Laura López 3.-David Moreno 4.-Marta Sánchez					
Profesor-a responsable: Francisco Javier González Calle					
Profesorado participante:					
Descripción del programa: Desde la asignatura de Ámbito Científico de 2º PMAR hemos trabajado sobre la alimentación, dietas y los hábitos de vida saludables. Nos planteamos estudiar cómo sería la alimentación de los alumnos del instituto y les invitamos a rellenar una encuesta al respecto. En este programa vamos a comentar los resultados de la encuesta realizada a alumnos de 1º y 3º ESO. También hablaremos sobre la recomendaciones y hábitos saludables.					
Duración: 8 minutos			Género: Reportaje		
Equipo Técnico:					
Nº Bloque	Locución / Contenido	Recurso Audio	Control	Parcial	Total
1	Sintonía de entrada Belén: Hola buenos días, esto es onda MV, la radio educativa del IES Meléndez Valdés. Soy Belén y estoy acompañada de mis compañeros de 2PMAR, Laura, David y Marta Laura: Hola buenos días David: hola buenas marta: buenas	Fade OUT	00:28		
	Belén: y hoy venimos a hablar sobre alimentación.	Fade IN Fade Out	00:44 01:00		
		Comer comer	00:41		
2	Marta: durante el 1º trimestre hemos trabajado el tema de la alimentación en la asignatura de Ámbito Científico, y nos preguntamos cómo sería la alimentación de nuestros compañeros del instituto.				

	<p>Belén: para saberlo pasamos una encuesta a los alumnos de 1º y 3º de ESO y a continuación os vamos a comentar las conclusiones.</p> <p>Laura: A la hora del desayuno hay un 93% que desayuna, y principalmente, lo que más se consume es galletas, cereales, y leche con cola cao.</p> <p>David: A la hora del recreo un 88% de los alumnos comen algo, principalmente, bocadillos y galletas.</p> <p>Marta: a mediodía, destaca el consumo de carne, de pasta y de pan. Prácticamente no se come pescado ni verdura y solo consume fruta un 25%.</p> <p>Belén: en la merienda de la tarde lo que más se consume es galletas, dulces, bollería y chocolate.</p> <p>Laura: en la cena lo que más destaca es el consumo de filetes, salchichas, hamburguesas, pizza y patatas fritas. Hay mayor consumo de pescado que en la comida, pero es escaso, y solo un 10% consume fruta y un 15% yogur.</p> <p>David: también preguntamos si entre horas picoteaban algo y la mayoría dijo que si, principalmente bolsas de snacks, gominolas y chicles.</p>	<p>Miel pops</p> <p>Tosta rica</p> <p>Pescado congelado</p> <p>Nestle extrafino</p> <p>Danone</p> <p>Osito gominola</p>	<p>00:12</p> <p>00:21</p> <p>00:26</p> <p>00:14</p> <p>00:13</p> <p>00:26</p>		
<p>3</p>	<p>Marta: Se entiende por dieta al conjunto de alimentos que se toma diariamente. Cada uno de ellos contiene varios nutrientes en distintas proporciones. Por eso, no todas deben consumirse en la misma cantidad y con la misma frecuencia.</p> <p>Belén: una dieta diaria equilibrada, debe incorporar una proporción adecuada de hidratos de carbono, grasas, proteínas, sustancias minerales, vitaminas y agua.</p> <p>Si los alimentos que elegimos no son variados, frescos y equilibrados en cantidad y nutrientes, nuestra salud se verá perjudicada.</p> <p>Laura: A partir de la pirámide alimentaria podrás elaborar una dieta equilibrada, conociendo la composición de los alimentos y su valor nutritivo.</p>				

	<p>David: por todo ello, es importante que tengáis en cuenta una serie de recomendaciones para fomentar hábitos de vida saludable.</p> <p>Marta: realizar cinco comidas al día.</p> <p>Belén: consumir a diario frutas, verduras y hortalizas.</p> <p>Laura: consumir diariamente productos lácteos.</p> <p>David: consumir carbohidratos complejos, procedentes de cereales integrales y de tubérculos como la patata.</p> <p>Marta: consumir frecuentemente legumbres, frutos secos al natural, huevos y pescados.</p> <p>Belén: reducir el consumo de carne procesadas y optar más por carnes blancas como el pollo y el conejo.</p> <p>Laura: limitar el consumo de grasas saturadas presentes en productos ultraprocesados como la bollería y las galletas.</p> <p>David: utilizar siempre aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar los alimentos.</p> <p>Marta: consumir muy esporádicamente snacks, bebidas refrescantes, zumo azucarados, etc.</p> <p><u>Belén:</u> beber agua regularmente, al menos de 6 a 8 vasos al día.</p> <p><u>Laura:</u> realizar algo de actividad física todos los días.</p> <p><u>David:</u> y dormir al menos 8 horas diarias.</p>	<p>Los vegetales</p>	<p>00:53</p>		
<p>4</p>	<p>Belén: estos han sido algunos de los resultados de nuestro proyecto. Podréis encontrar los resultados completos en el blog de la radio escolar y en la página web.</p> <p>Esperamos que os hayan interesado y que entre todos mejoremos la alimentación del alumnado del instituto.</p> <p>Belén y Marta: ámate a ti mismo lo suficiente como para vivir con un estilo de vida saludable</p>	<p>Ovación</p> <p>Sint.salida</p>	<p>00:27</p> <p>1:17</p>		

