**COMENTARIO DIAPOSITIVAS NUTRICIÓN**

**Diapositiva 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bongiorno, siamo lieti di essere in questa meravigliosa paese | Good morning, we are very pleased to be in this wonderful country.  | Buenos días, estoy encantado de estar en este maravilloso país.  |

**My name is \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ and I'll begin by telling you:**

**Diapositiva 2**

|  |  |
| --- | --- |
| **Who are we?**we are a group of students from the Secondary School Josefina Aldecoa, in Alcorcón, a town close to Madrid inSpain. We are in the third year of secondary school. | **Quiénes somos**Somos un grupo de estudiantes del instituto de secundaria Josefina Aldecoa en Alcorcón, una ciudad cerca de Madrid, En España. Estamos estudiando 3º de Secundaria. |

**Ok. I'd like to give you an overview of Food and Nutrition presentation.**

**Diapositiva 3**

|  |  |
| --- | --- |
| **It's divided into three parts:**- In the first part I'd like to talk about our project, a brief introduction.- In the second part, we will deal with how the teacher outlines the project to us- In the final part, our essay, what has been done so far | **La he dividido en tres partes**- En la 1ª parte, os voy a hablar de nuestro trabajo, un breve resumen- En la 2ª trataré de cómo la profesora nos propuso el trabajo- En la parte final, nuestro trabajo, lo hecho hasta ahora |

**So let's start with**

**Diapositiva 4**

|  |  |
| --- | --- |
| **Our project**We have been working in:Nutrition and nutrientsFood pyramid which shows us if all nutrients are included in our dietA varied and balanced dietA good example of this is our Mediterranean dietAnd finally, some recipes | **Nuestro trabajo**Hemos estado trabajando en:Nutrición y nutrientesPirámide alimenticia que nos muestra si todos los nutrientes están incluidos en nuestra dietaDieta variada y equilibrada, como por ejemplo nuestra dieta mediterránea.Y finalmente, algunas recetas de cocina. |

**Now I'd like to draw your attention to**

**Diapositiva 5**

|  |  |
| --- | --- |
| **How did the teacher outline the project to us?**She told us:We are going to work the basic skills with the Comenius Project, so I'll give you a situation that could be true.She gave us a letter written by the owner of a fitness centre specialized in health food restaurant. He requested us for information about making healthy and balanced diets | **Cómo nuestra profesora nos planteó la tarea**Nos dijo que, íbamos a trabajar las competencias básicas con el proyecto Comenius.Para ello os daré un contexto Nos entregó una carta escrita por el dueño de un gimnasio con restaurante en el que solamente se iba a servir comida sana. Nos solicitaba información sobre como elaborar dietas sanas y equilibradas. |

**The following slides show our essay.**

**First of all**

**Diapositiva 6**

|  |  |
| --- | --- |
| **What do we need to know to feed in a proper way?**Nutrients are the key to nutrition.**But****How many types or nutrients are there?**- Energy nutrients such as carbohydrates and fats- Body-building nutrients like proteins- Regulating nutrients such as, vitamins and mineral salts- Without forgetting the water | **¿Qué necesitamos saber para alimentarnos correctamente?**Los nutrientes son la clave de la nutrición Pero**¿Cuántos tipos de nutrientes hay?**- Energéticos como los hidratos de carbono y las grasas- Plásticos como las proteínas- Reguladores como las vitaminas y las sales minerales- Sin olvidarnos del agua |

**This leads me to my next point**

**Diapositiva 7**

|  |  |
| --- | --- |
| **What do we have to do to get these nutrients?**Not every food contains all the nutrients.For this reason we must feed ourselves by consuming a large variety of foods.An easy way of knowing whether all nutrients are included in our diet is by checking the food pyramid.The food pyramid is a graphic that indicates us which type of food must be included in our diet . | **¿Qué tenemos que hacer para conseguir todos esos nutrientes?**Todos los nutrientes no están en todos los alimentos.Por eso, debemos alimentarnos utilizando una gran variedad de alimentos.Una forma sencilla de sabe si todos los nutrientes están incluidos en nuestra dieta es utilizando la pirámide alimenticia.La pirámide alimenticia es un esquema que nos indica cuáles son los alimentos que debemos incluir en nuestra dieta. |

**Now I may focus your attention on this picture. It's the result of the previous slide and represents a balanced diet**

**Diapositiva 8**

|  |  |
| --- | --- |
| **What is a balanced diet?**The diet that contains all the necessary foods to be correctly nourished.According to the experts, these daily quantities are as follows: - 75% of carbohydrates, fruit and vegetables- 15 % of proteins- and 10% of food rich in fat.. | **¿Qué es una dieta equilibrada?**Es aquella que contiene todos los alimentos necesarios para que estemos bien nutridos. Según los expertos, estas cantidades por día deben ser las siguientes: - El 75% de hidratos de carbono, frutas y verduras- El 15 % de proteínas.- y el 10% de alimentos ricos en grasas. |

**Well. I'm sure you are all familiar with our balanced diet**

**Diapositiva 9**

|  |  |
| --- | --- |
| **The Mediterranean diet.**Which foods are part of it?- Olive oil.- Vegetables, fruit and pulses. - Nuts, honey and olives, but with moderation.- Daily consumption of milk, cheese and yoghurt.- Fish, eggs and poultry, rather than red meat. - Carbohydrates are provided by fresh bread, pasta, potatoes and rice. - Drinking water is very important.- And, only for adults, some red wine could be included in the main meals with moderation. **Remember only for adults** | **La dieta mediterránea**¿Qué alimentos la forman?- Aceite de oliva.- Verduras, hortalizas, frutas y legumbres. - Frutos secos, miel y aceitunas, pero con moderación.- Consumo diario de leche, queso y yogur.- Pescados, huevos y aves de corral, mejor que las carnes rojas.- Los hidratos de carbono los proporcionan el pan fresco, pasta, patatas y arroces.-Tomar agua es muy importante - y, sólo para adultos se puede añadir a las comidas principales vino tinto con moderación. Recuerda, sólo para adultos |

**Diapositiva 10**

|  |  |
| --- | --- |
| **To all these things, we may add healthy, cultural habits like:**- Careful and simple preparation of the dishes, making them tasty and visually attractive too.- Meals shared with family and friends. Eating in a relaxing way, enjoying the meal.**And finally** - Doing some physical activity regularly. | A todo ello, tenemos que añadir costumbres culturales y saludables como:- Preparación cuidada y sencilla de los platos, pero sabrosos y atractivos visualmente.- Comida compartida con la familia y/o amigos. Comer de forma relajada y disfrutando de la comida.- Realizar alguna actividad física de forma regular. |

**Finally, to illustrate the Mediterranean diet**

**Diapositiva 11**

|  |  |
| --- | --- |
| **Some recipes**- Paella- Our famous Spanish omelette- And Gazpacho. **Of course, our project is not finished yet. More recipes according to Mediterranean diet are being collected** | **Algunas recetas**- Paella- nuestra famosa tortilla de patatas- Y Gazpacho. Por supuesto, nuestro proyecto no ha terminado todavía, Estamos recolectando más recetas de la dieta mediterránea. |

**To summe up, we believe our project is the first step to**

**Diapositiva 12**

|  |  |
| --- | --- |
| **Take care of your body, it's the only place you have to live in****Now it's the moment to put it into practice****That concludes my talk.** **Many thanks for your attention** | **Cuida tu cuerpo, es el único lugar en el que tienes que vivir**Ahora queda ponerlo en prácticaAquí finaliza mi charlaMuchas gracias por su atención |