

12/12/2014

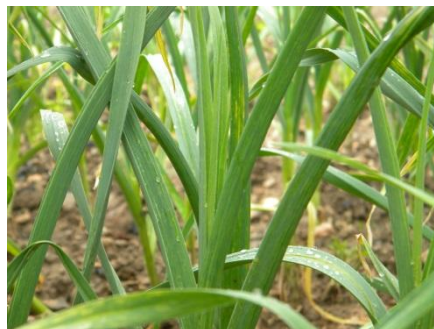
TRABALLANDO NO HORTO

HOXE PLANTAMOS ALLOS

APRENDEMOS



As follas son planas e delgadas,
de até 30 cm de lonxitude.



As raíces alcanzan facilmente profundidades
de 50 cm ou máis.



O **bulbo** forma unha cabeza
dividida en gallos que
comunmente son chamados
dentes.

Cada cabeza pode conter de 6 a 12 dentes,
cada un dos cales se atopa cuberto dunha
delgada película de cor branca ou
avermellada.



Cada un dos dentes pode dar orixe a unha nova planta de allo.

Este brote comeza a aparecer despois do tres meses de ser prantado.

OS ALLOS SON BOS AMIGOS DE CARDIO

- Melloran o sistema cardiovascular.
- Axudan a dilatar os vasos sanguíneos, facilitando así a circulación sanguínea e axudando a previr problemas como a arteriosclerose.



- Axudan a reducir os niveis de colesterol no sangue.
 - Regulan a produción de colesterol por parte do fígado e ademais aumenta o nivel do bo (HDL).
 - Por outra banda, tamén reduce os niveis do colesterol daniño (LDL).

ACTIVIDADES FARMACOLÓXICAS DE INTERESE

- Son un antibiótico natural grazas a **aliína**, unha sustancia sulfurada que conteñen sobre todo no bulbo
- Constitúen unha importante fonte de vitaminas A, B2 e C.
- Axudan a manterse máis novos e a manter máis forte e saudable a pel.
- Melloran a vista (aínda que en exceso pode ser contraproducente).
- Evitan afeccións respiratorias, e problemas frecuentes de arrefriados e de gripes.
- Tamén posúe propiedades anti-inflamatorias .



B1,

CONTRAINDICACIÓNS

A pesar dos seus múltiples beneficios, o allo está contraindicado en determinadas situacións. Dado que ten efectos anticoagulantes, o consumo excesivo de allo debe evitarse en caso de hemorraxias ou se se vai a someter a unha operación cirúrxica, posto que aumenta o risco de sangrado

Para evitar que o allo repita despois das comidas, recoméndase abri-lo pola metade ao longo e quitarlle o xerme ou brote verde que contén no seu interior.

Tamén para atenuar o seu sabor pódense pór os dentes de allo a remollo en auga durante unha hora antes de cocíalos, facilitándonos á súa vez o seu pelado, xa que a súa pel se reblandece.



COMO UTILIZAR O ALLO E OBTEN OS SEUS BENEFICIOS

É moi fácil, pois o allo pode utilizarse en toda clase de pratos tanto cru como cocido.

Ademais existen tabletas e extractos así como pasta de allo concentrado que teñen moitos dos seus contidos esenciais. Pero de todas as maneiras, aínda que o consumo de tabletas pode parecer máis cómodo, adoita recomendarse comer o allo cru, que ademais é moito máis económico.



Unha das cousas que te estarás preguntando é pero que hai do cheiro? Boa pregunta. Para combater o seu forte cheiro e o mal alento que pode ocasionarnos, recoméndase mastigar unhas follas de perexil, menta fresca ou apio, que axudan a quitar ese cheiro debido aos seus altos niveis de clorofila.

Logo de mastigar estas follas recoméndase enxaugar a boca con auga e algunhas pingas de limón.

TIPOS DE ALLOS

Allo branco ou común: rústico, resistente e carnoso, de maior tamaño que o allo morado, de boa produtividade e conservación. Adoita consumirse seco e caracterízase polo seu marcado sabor e aroma persistente. É a variedade que prevalece en todos os países.



Allo rosado ou morado: a cor da súa cuberta dálle o nome. Non se conservan moi ben. Son máis precoces que os brancos. En España, son famosos os de 'Las Pedroñeras'.

REFRÁNS RELACIONADOS COS ALLOS

- *"Tantos días pasan de xaneiro , tantos allos perde o alleiro"*.
- *"Por que non naciches allo ruín? Porque non me sementaches polo San Martín"*.
- *"Por San Pedro saca ou allo e planta o porro"*.

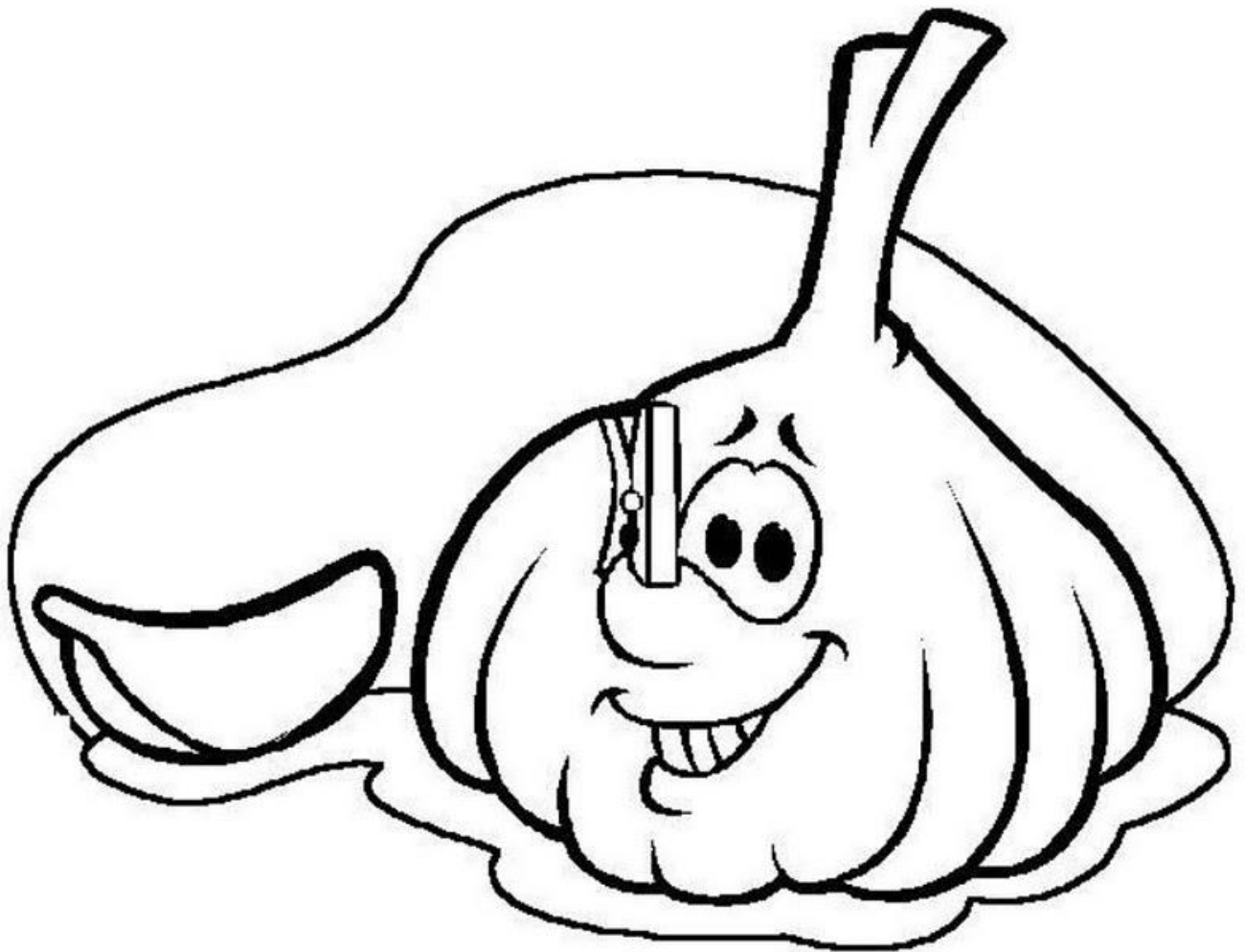


Manualidades con allos

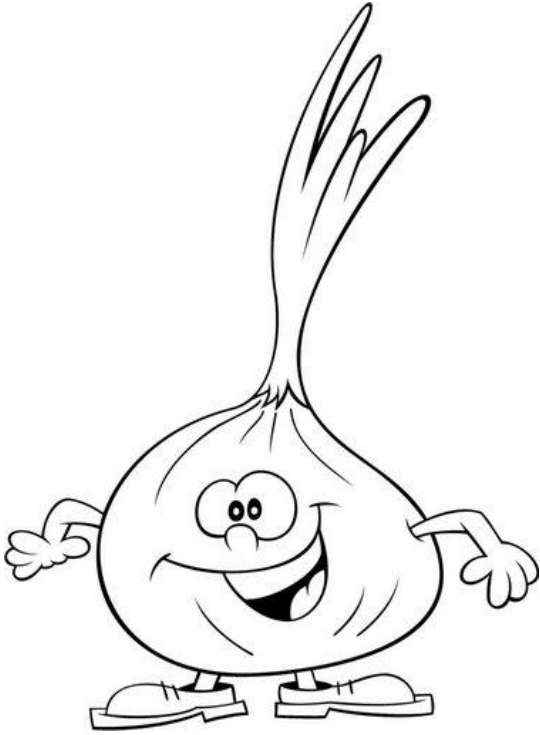


ACTIVIDADES PARA A AULA

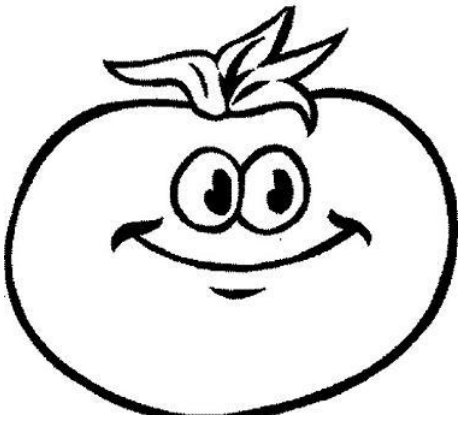
OLA AMIGOS SON UN ALLO, SON UN BO AMIGO DE CARDIO, E A PESAR DO MEU MAL CHEIRO SON BENEFICIOSO PARA A TÚA SAÚDE.



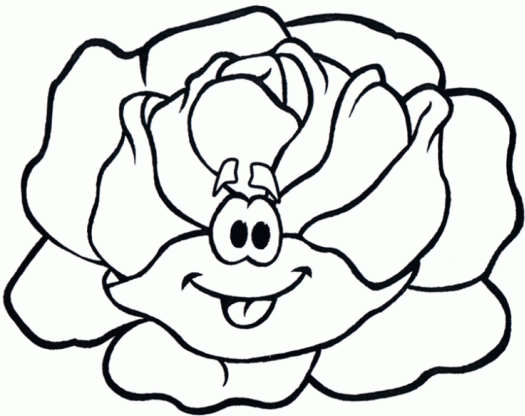
AMIGOS DE CARDIO



- **LEITUGA**



- **ALLOS**



- **TOMATE**

COLOREA AS LETRAS DA PALABRAS

ALLOS QUE COINCIDAN COAS DO TEU

NOME

ALLOS

SHEILA

ANTIA

AITANA

CANDELA

MARCOS

YESENIA

DAVID

JASON

DANIEL

IBRAHIM

MARÍA

PAULA

XIANA

LUÁN

ESTELA

SHEILA