

ALIMENTOS POR SU ORIGEN

Animal	Vegetal	Mineral
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Escribe V o F según corresponda:

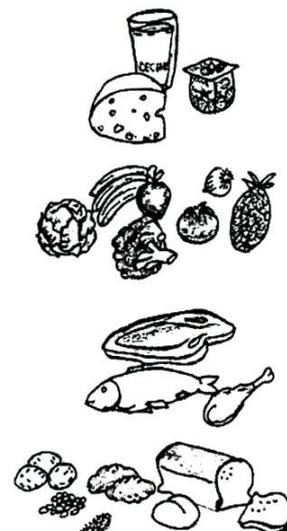
1. Los alimentos solamente son de origen vegetal..... ()
2. Para crecer sanos y fuertes tenemos que comer los alimentos..... ()
3. Son ejemplo de alimentos de origen animal: el pescado, los huevos, ... ()
las carnes y la leche
4. La mayoría de alimentos provienen de animales y plantas que viven..... ()
en la tierra
5. Son alimentos sólidos el agua, la leche, jugos de frutas..... ()

Lee los textos y une con líneas los alimentos que correspondan.

**El pan, los cereales,
los tubérculos y las legumbres
nos proporcionan energía.**

**La carne, el pollo,
los huevos y el pescado son
necesarios para el desarrollo
de nuestro cuerpo.**

**Las frutas y las verduras nos
proporcionan vitaminas.**



La leche, el queso y el yogurt son necesarios para mantener fuertes a nuestros huesos y músculos.

- Traza una flecha desde el nombre del alimento hasta la palabra con la que tiene relación:
 - a) aceite
 - b) fideos
 - c) conserva de pescado
 - d) mermelada
 - e) plátanos
 - bolsa
 - botella
 - cáscara
 - lata
 - frasco

Pildoritas

Sabías que...

La buena alimentación en un niño como tú es muy importante para que crezcas sanos y fuertes. El desayuno o alimentación en la mañana es de gran importancia para tus actividades diarias. Un niño que asiste en “ayunas” a la escuela se fatiga más fácilmente, no presta atención a la enseñanza de sus maestros y lo más importante: no crece y tiene dificultades para aprender y ser un buen alumno.

En seguida verás una lista de alimentos para que tengas un buen desayuno.

ALIMENTOS	CANTIDAD
Jugo de naranja	Un vaso
Cereal integral	Una taza
Leche	Un vaso
Huevo solo o combinado	Uno
Tortilla o pan	Uno o dos

Muchas personas no quieren comer alimentos que contengan grasa por que no quieren estar gordos. En realidad, depende de la cantidad de grasa que se come en proporción con las proteínas y carbohidratos.

Mucha grasa en la dieta no es conveniente, porque el cuerpo humano es capaz de fabricar su propia grasa a partir de los carbohidratos y de las proteínas. El mejor ejemplo lo da la vaca, que come hierba y produce leche, de la cual se saca mantequilla.

