



LA DIETA FAMILIAR

La dieta es la cantidad y la clase de alimentos que comemos. La dieta varía según la edad, sexo, estatura, peso y actividad. Los niños y los jóvenes comen más que los adultos porque están creciendo. Los hombres ingieren más alimento que las mujeres, pero éstas comen más cuando están embarazadas. Las personas más altas y con mayor peso necesitan más alimentos que las personas más bajas y con menor peso. Quienes tienen un trabajo físico fuerte deben alimentarse más que las personas que realizan poca actividad física.

La dieta también varía la región donde está ubicada la localidad en que vivimos, porque será diferente la cantidad y la clase de alimentos de que podamos disponer.

- a) **En la costa** los alimentos que se consumen en las localidades de la costa son más variados, sobre todo en las ciudades grandes.

Las frutas, los alimentos que consumimos directamente, son numerosos, tales como el plátano, naranja, manzana, ciruela, mango y sandía.

También los alimentos que se preparan en la cocina son abundantes: carnes (de vaca, cerdo, pollo), pescados (bonito, jurel, corvina, merluza, lisa, toyo, pejerrey), cereales (arroz, trigo, maíz), legumbres (frijol, pallar, garbanzo, lentejas), tubérculos (papa, camote) y muchos otros más.

Además, en los mercados se puede encontrar muchos alimentos procesados en la industria: harinas, fideos, leches (evaporada, condensada y en polvo), embutidos y conservas enlatadas de varias clases.

Con estos alimentos se preparan diferentes platos de la comida china, italiana, internacional, etc. Pero sobre todo se preparan los platos típicos o propios de la costa como el cebiche (pescado crudo cocido en jugo limón), el tamal (maíz molido y aderezado, cocido y envuelto en hojas de maíz o plátano), el seco (carne guisada, picante, con arroz y frijoles), dulces (mazamorra morada, frijol colado, arroz con leche), chicha de maíz (morado, de jora).

- b) **En la sierra** hay pocas frutas: una guinda, granadilla, lima, lúcuma, y algunas más.

Existen más variedad de carnes que en la costa (de vaca, oveja, gallina, cuy, llama, alpaca venado) pocos pescados (trucha, carpa), numerosos cereales (cebada, trigo, centeno, quinua, kiwicha, maíz) tubérculos (papa, oca, olluco).

En las ciudades también se encuentran alimentos procesados por la industria.

Con estos alimentos se preparan diversos platos, pero los típicos, o sea los más comunes son: el picante de cuy (guisado con abundante ají), la papa con diversas salsas, (ocopa, a la huancaína), el rocoto relleno con carne molida, la sopa (de mote o patasca, más conocido como "mondongo") y el caldo de cabeza de carnero. En las fiestas se prepara la pachamanca (un conjunto de diversas carnes, habas, papas, camotes, choclos, etc., cocidos en el horno natural, excavado en la tierra).

- c) **En la selva** hay una gran cantidad de frutas: plátano, papaya, piña, coco, naranja, aguaje, caimito, cocona, marucayá, etc.

Otros alimentos de origen vegetal son: frijol, arroz, yuca, camote y maíz.

Las carnes son de animales propios de la región como Sachavaca (parecido a la vaca), ronsoco (similar al cerdo), picuro (como un puerco espin), añaña (semejante al cuy), sajino (parecido al cerdo), venado, mono, etc. peces de la región como el boquichico, palometa, dorado, sábalo, lisa, carachama, paiche, etc.

En las ciudades también se encuentran alimentos procesados por la industria.

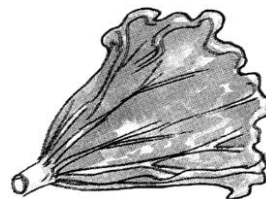
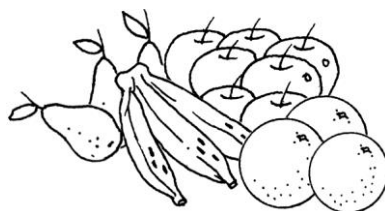
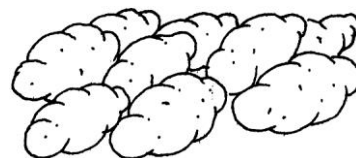
Los platos típicos son: el inchicapi (mote con frijol), los juanes (una masa de arroz o yuca, con carnes cocidas, envueltas en bijau, que son hojas parecidas al plátano), el plátano inguin (verde), la ensalada de chonta, la carne de monte y el pescado del río. Refrescos de masato (yuca molida, fermentada y diluida), aguajina, cocona, maracuyá, etc.

En cualquier localidad de las diversas regiones del Perú en que vivimos, debemos recordar que nuestra dieta debe contener las cantidades necesarias de proteínas, carbohidratos, grasas, minerales, vitaminas y agua.

Transformado los Alimentos:

- Todos los alimentos que llegan a nuestra mesa proviene de la naturaleza.
- Algunos llegan en su forma natural, como las legumbres, frutas, verduras, carnes, entre otros.
- Alimentos como el queso, el yogurt, los embutidos y las mermeladas llegan a nuestra mesa procesados y envasados.

Alimentos naturales

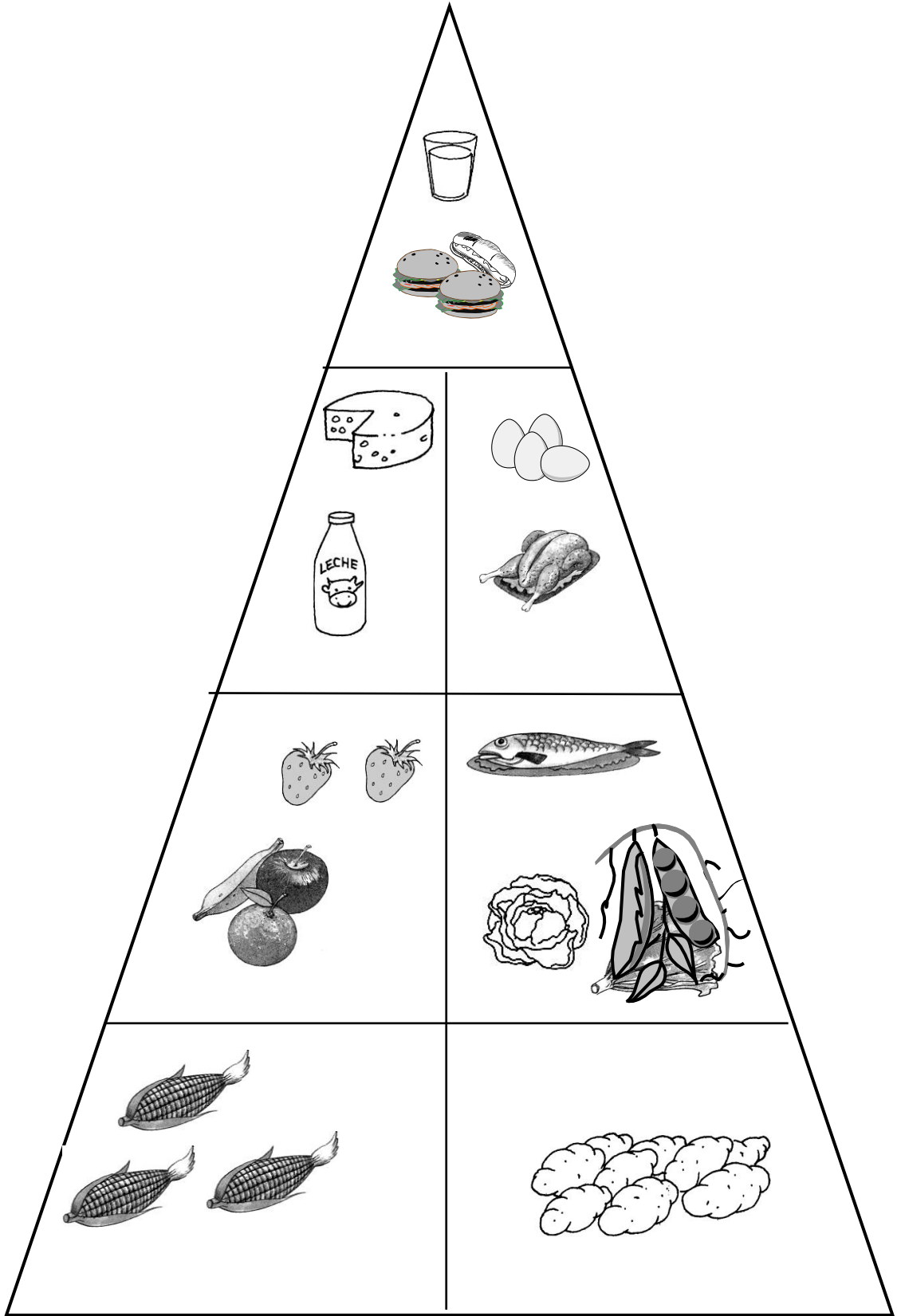


Alimentos envasados



El Menú de Hoy

- Para vivir mejor y crecer sanos tenemos que comer un poco de todos los alimentos que aparecen en la pirámide.
- Una dieta balanceada es una comida que tiene cereales, legumbres, verduras, frutas, leche, carnes y pescado.



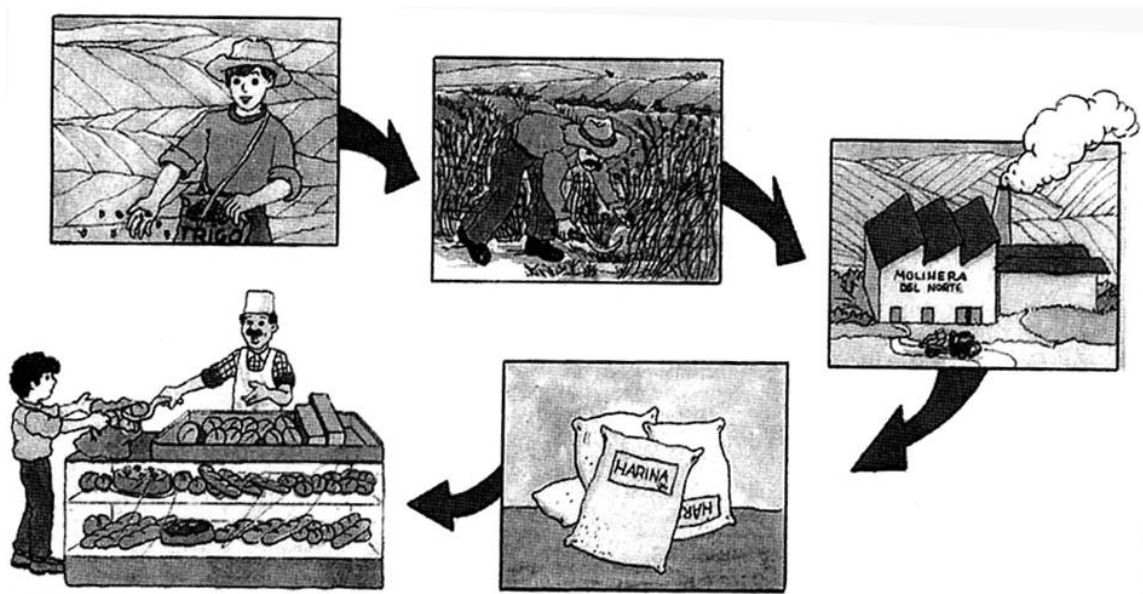
Parte práctica

A. Coloca V o F según corresponda:

1. Una dieta balanceada tiene cereales, legumbres, verduras, frutas, leche, carnes y pescado. ()
2. La dieta varía según la edad, sexo, estatura, peso y actividad. ()
3. Las personas que realizan un trabajo fuerte deben comer menos que las personas que realizan poca actividad física. ()
4. La dieta varía según la región. ()
5. En la sierra existe gran cantidad de frutas. ()
6. Existe gran variedad carnes en la sierra. ()

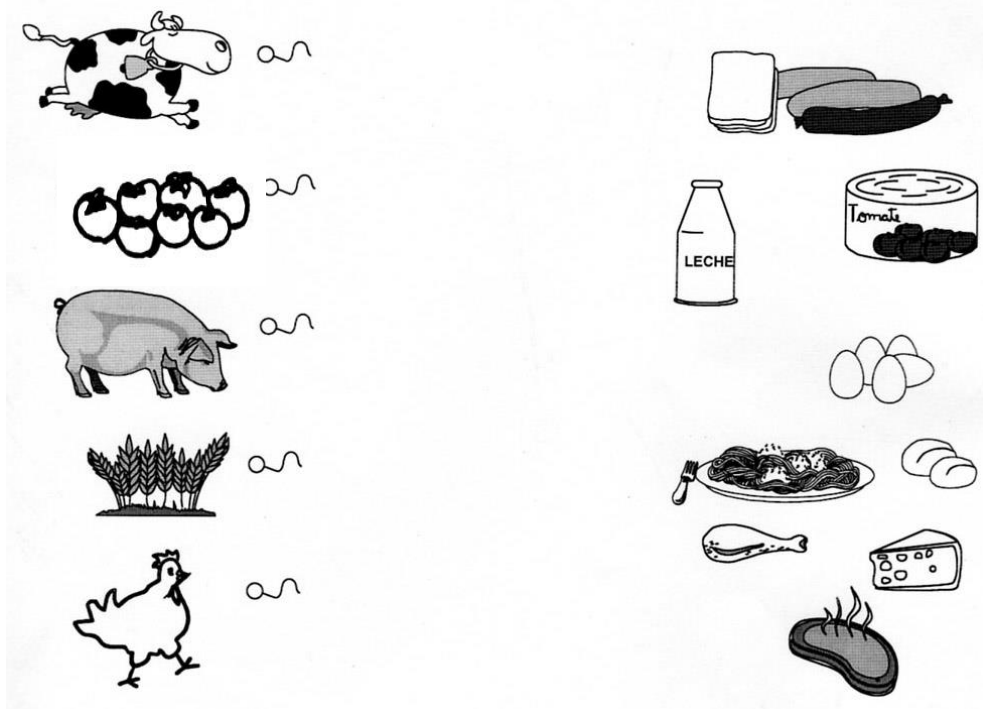
B. Transformando los alimentos.

1. Observa los dibujos y luego responde las preguntas.

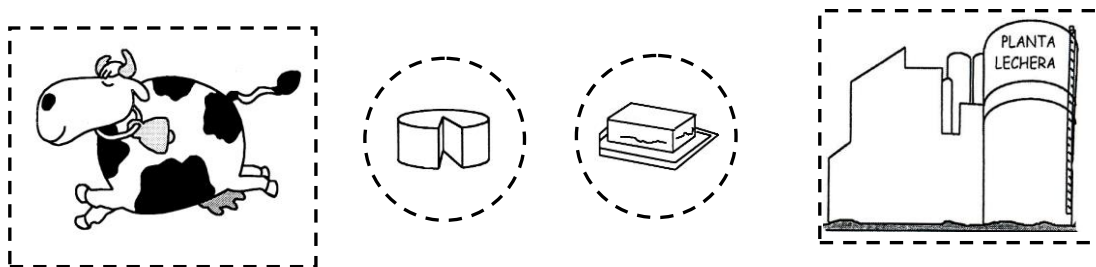
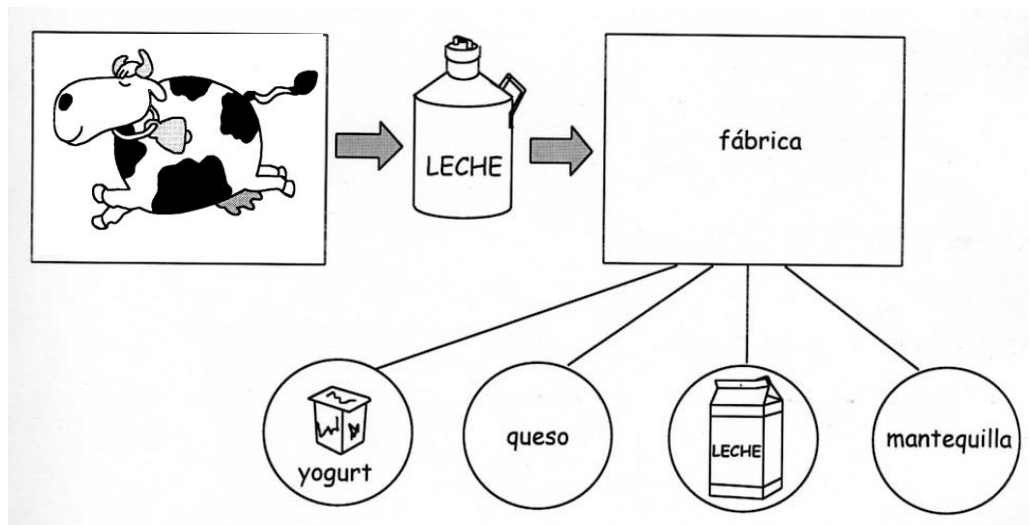


- La harina se obtiene del.....
- El trigo es de origen.....
- El pan se hace con.....
- Me gusta el pan con.....
- El panadero hace el pan en la y lo vende.
- El agricultor..... y el trigo que es de origen.....

2. Une con la flecha, la fruta, la verdura o el animal del cual proviene cada alimento.



3. Recorta los dibujos de la parte inferior. Luego pégalos en el orden correcto y completa las relaciones.

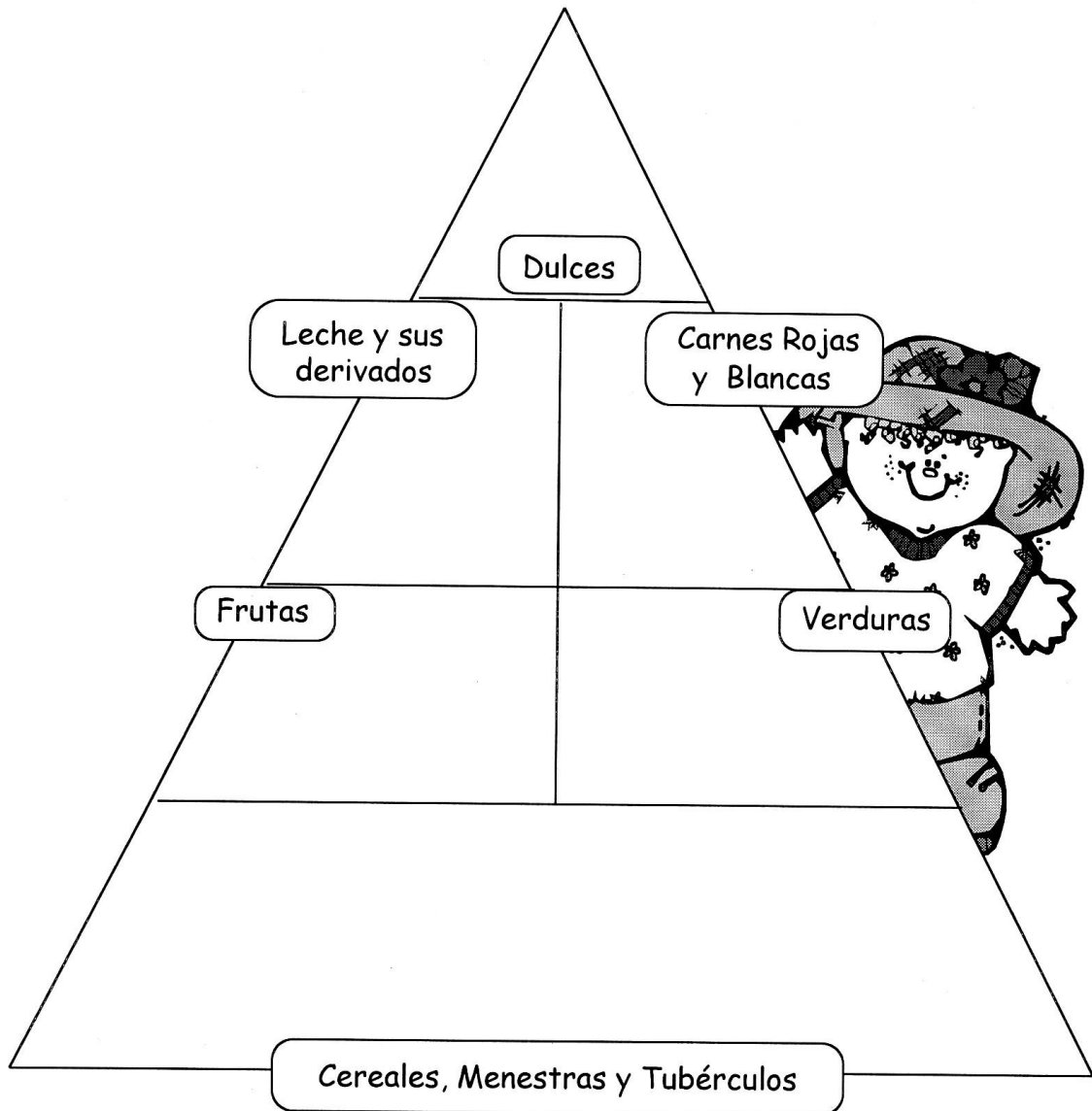


Responde:

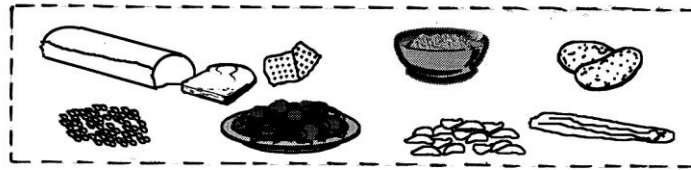
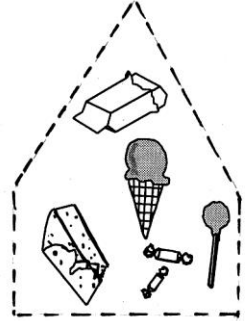
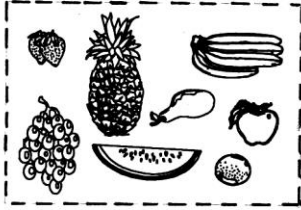
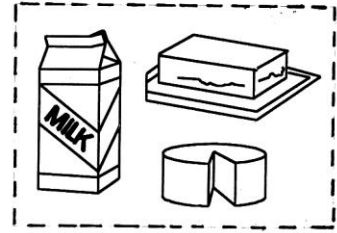
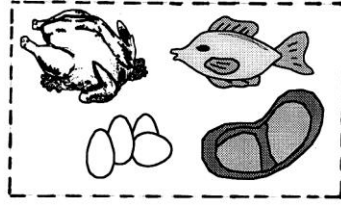
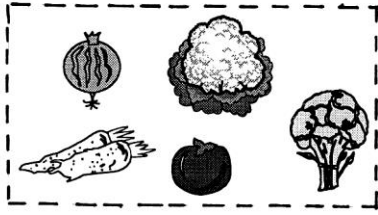
- El yogurt, el queso y la mantequilla se hacen con.....
- La leche se obtiene de la
- Todos estos productos son de origen.....

C. El menú de hoy

Recorta los dibujos de la siguiente página y arma la pirámide de lo que debes comer.



Los alimentos que conforman esta pirámide son los que debes consumir en mayor cantidad, y así sucesivamente. Debemos incluir en esta pirámide los alimentos propios de nuestro país.



Pildoritas

Sabías algo de...

LAS INTOXICACIONES ALIMENTARIAS

Consumir alimentos en mal estado es muy peligroso para nuestra salud, pues puede envenenarnos o intoxicarnos. La intoxicación más peligrosa se llama botulismo.

Esta terrible intoxicación ocurre por ingerir alimentos que fueron envasados sin la higiene adecuada y es producida por un microorganismo que ataca al sistema nervioso causando parálisis en todo el cuerpo y dificultad para ver, hablar y comer. Incluso puede producir la muerte. Por ello debes tomar precauciones al comer enlatados.



TAREA DOMICILIARIA

1. Observa y selecciona los alimentos de origen animal, vegetal y mineral. Luego escribe en tu cuaderno los nombres de los alimentos de acuerdo al siguiente orden: primero los de origen animal después los de origen vegetal y por último los de origen mineral.



2. Escribe el nombre de los alimentos que comiste el día de ayer.

Desayuno

Almuerzo

Cena

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

- Compara lo que has comido con los grupos de alimentos de la pirámide (practica de clase).
- **Contesta:** ¿Tu alimentación es balanceada?.....
 ¿Por que?.....

3. Reúnete con tu mamá y armen un menú balanceado para los días que asistes al colegio.

| | DESAYUNO | ALMUERZO | CENA |
|------------------|----------------|----------------|----------------|
| Lunes | | | |
| Martes | | | |
| Miércoles | | | |
| Jueves | | | |
| Viernes | | | |

4. **Investiga.** Luego responde:

1. ¿Qué alimentos necesitamos para crecer sanos y fuertes?

2. ¿Por qué es importante que aprendamos a balancear nuestros desayunos, loncheras, almuerzos, etc.?

3. ¿Qué alimentos que no necesitan cocinarse comemos?

.....

4. ¿Cuáles necesitan cocinarse?

.....

5. ¿Cómo se llama una de las comidas que más frecuentemente se prepara en tu casa?

.....

.....

.....

6. ¿Cuáles son los alimentos que forman parte de esa comida?

.....

.....

7. ¿Cuáles de esos alimentos se producen en la localidad donde vives y cuáles se traen de otros lugares?

.....

.....

8. ¿Cuáles de esos alimentos son de origen vegetal y cuáles son de origen animal?

.....

.....

9. ¿Cuáles de esos alimentos contienen proteínas y carbohidratos?

.....

.....

10. ¿Qué alimentos de origen vegetal hay en tu localidad?

.....

.....

11. ¿Qué alimentos de origen animal hay en tu localidad?

.....

.....

LA HIGIENE EN LA MANIPULACIÓN, CONSERVACIÓN Y CONSUMO DE LOS ALIMENTOS

Muchas personas manipulan los alimentos desde que salen de los centros de producción hasta que los cocemos. Debemos tener cuidado de que en todo ese camino que recorren los alimentos estén en buen estado para evitar que nos produzcan enfermedades.

a) La Manipulación de los Alimentos:



Los niños colaboran en la preparación higiénica de los alimentos.

Cuando compramos los alimentos en los mercados debemos fijarnos que:

- Las frutas y los vegetales estén frescos, en buen estado de conservación y limpios.
- Las carnes y el pescado estén firmes, que no queden huellas cuando se los presione con los dedos. No deben tener un color verdoso ni oler mal. El pescado fresco, sobre todo, se reconoce por tener las escamas brillantes y las branquias de color rojo vivo.
- Si los alimentos se encuentran en el aire libre, deben protegerse de moscas, cucarachas y otros insectos.
- No haya pasado la fecha de vencimiento de los alimentos procesados en la industria. Las cajas y envolturas no deben tener agujeros. Las latas de conservas no deben estar oxidadas ni presentar abolladuras y abombamientos.

b) La Conservación de los Alimentos:

Debemos saber cómo conservar los alimentos para que no se descompongan y puedan así afectar nuestra salud.

Las principales maneras de conservar los alimentos son los siguientes: tradicional, congelamiento y procesamiento industrial.

- **Los procesamientos tradicionales** son conocidos desde muchos años. Los más usuales son la desecación de la carne (charqui) y de la papa (chuño), la salazón del pescado, el ahumado del jamón y la ebullición de la leche.

- **La refrigeración de los alimentos**, o sea su mantenimiento a temperaturas bajas, permite tenerlos en buen estado durante días o semanas. La industria moderna ofrece diversos modelos de refrigeradoras, congeladoras, cámaras y contenedores frigoríficos.

- **La industria procesa los alimentos y los protege en envases especiales para que duren mucho tiempo.**

Deben tener la fecha en que fueron envasados y la fecha de vencimiento.

Los principales alimentos industrializados que consumimos son: las leches condensada y en polvo, las conservas enlatadas, las bebidas gaseosas, las mermeladas, etc.

SALUD

El Cólera.

Es una enfermedad muy contagiosa, producida por un organismo microscópico, en forma de coma, que se llama **vibrón colérico**. El principal síntoma es la diarrea intensa, que ocasiona la deshidratación del enfermo, o sea la disminución rápida del agua de su organismo, vómitos, pérdida de la conciencia y, finalmente, la muerte.

En el Perú se produjo una epidemia de cólera (1992) por beber agua sin hervir, comer alimentos vegetales crudos mal lavados o manipular alimentos con las manos sucias.

c) La Higiene en el Consumo de los Alimentos:

La falta de higiene en el consumo de alimentos puede producir numerosas enfermedades como el cólera, la colitis y los cólicos. Para evitar estas y otras enfermedades, cuando consumimos nuestros alimentos debemos cumplir sencillas reglas de higiene como las siguientes:

- Lavarnos las manos antes de comer para no contaminar los alimentos ni hacer ingresar en nuestro cuerpo microbios productores de enfermedades.
- Lavar bien las fruta, los vegetales y las latas de las conserva, antes de abrirlas, para evitar que la suciedad se mezcle con los alimentos.
- Hervir el agua que se va ha tomar.
- Lavar ollas, platos, tazas, cubiertos y otros utensilios de la cocina después de usarlos. Protegerlos de las moscas, cucarachas, hormigas, etc.

SALUD

La Colitis.

Es una enfermedad del intestino grueso producida por una intoxicación causada por comer alimentos en mal estado de conservación.

Se manifiesta con una frecuente y abundante deposición (a veces más de 20 al día), fuerte dolor abdominal y debilidad.

- Proteger los alimentos del polvo y los insectos, cubriéndolos con manteles limpios.
- No comer los alimentos que se venden en calle, por estar expuestos a la suciedad y a las moscas.

Parte practica

1. Ordena los siguientes gráficos escribiendo el número que corresponda en el .

Luego escribe en las líneas: ANTES, DURANTE y DESPUÉS.



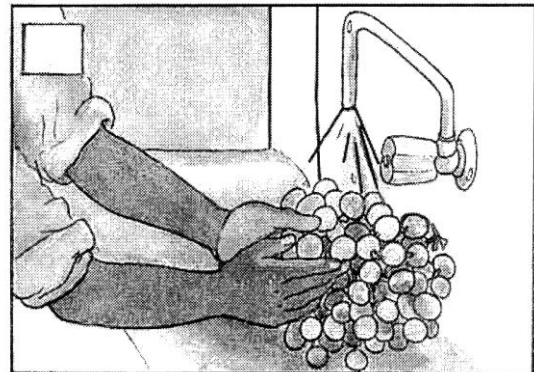
2. Responde:

¿Cuántas veces al día te lavas los dientes? ¿Por qué?

.....

.....

3. Marca con una "x" lo que debes hacer antes de comer.



Recuerda: Lava siempre la fruta antes de comerla

4. Al comprar una conserva de atún, conserva de durazno, café en lata, leche condensada, etc. ¿Cuál de estas acciones es la correcta?. Marca con una " X " .



Recuerda: Al comprar un producto enlatado debes fijarte en la fecha de vencimiento y evitarás enfermarte.

5. Escribe una V si lo que se afirma es verdadero y una F si es falso.

Una dieta balanceada contiene únicamente papas fritas, chizitos, gaseosa y dulces.

Comer dulces en exceso no produce caries.

Debemos cepillarnos los dientes después de comer.

Debemos tener por lo menos tres comidas al día.

Antes de comer frutas y verduras debemos lavarlas.

TAREA DOMICILIARIA

1. Algunas de estas expresiones son falsas y otras verdaderas. Escribe dentro de los paréntesis una "F" si la afirmación es falsa, y una "v" si es verdadera.
- a) Debemos lavarnos las manos antes de comer. ()
- b) Podemos comer las frutas sin lavarlas. ()
- c) Debemos consumir las conservas antes de la fecha de vencimiento. ()

- d) Debemos tomar agua hervida. ()
- e) Debemos proteger los alimentos de las moscas. ()

2. Encierra con círculo rojo la respuesta correcta:

1. Antes de sentarnos a comer debemos:

Tomar agua Lavarnos las manos Lavarnos los dientes

2. Después de comer debemos:

Lavarnos los dientes Dormir Estudiar

3. Cuando comemos debemos masticar:

Rápidamente Poco Lentamente

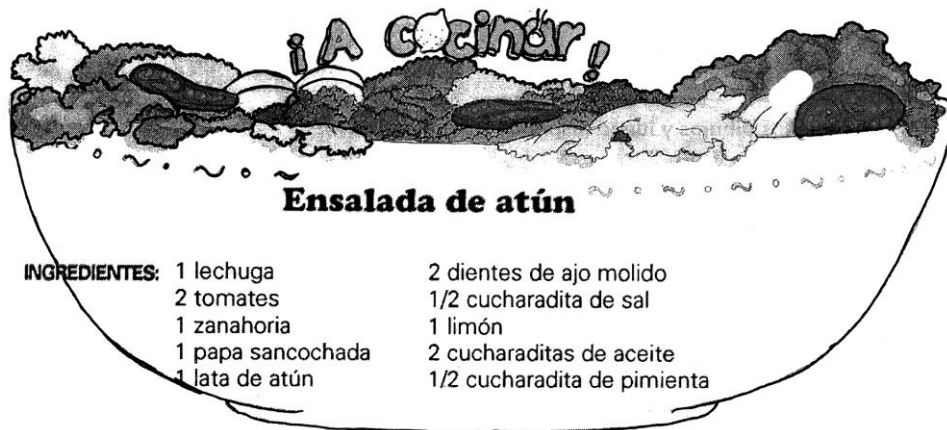
4. Animal que sirve como alimento del hombre:

Hipopótamo Venado Elefante

5. Se emplea para hacer pan:

Trigo Maíz Frijol

3. Lee atentamente la siguiente receta: (la puedes preparar en casa con tu mamá).

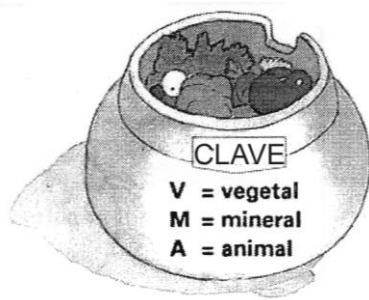


1. Dile a un adulto que te ayude.
2. Escoge verduras frescas y lávalas muy bien.
3. Después de lavadas y picadas, colócalos en un recipiente hondo.
4. Mezcla el atún con las verduras.
5. Agrega el aceite, el jugo de limón, al ajo molido, al sal y la pimienta.



- ¡ Espero que te haya gustado !.

Ahora clasifica los alimentos que has usado. Observa el ejemplo y sigue la clave.



| | | | |
|--------|---|-----------|--|
| aceite | V | sal | |
| limón | | pimienta | |
| tomate | | papa | |
| atún | | lechuga | |
| ajos | | zanahoria | |

Piensa y responde:

1. ¿Por qué la ensalada de atún es una comida balanceada ?

.....

.....

2. Observa los envases y completa las fichas.



Producto:

Marca:

Ingredientes:

Peso neto:

Fecha de elaboración:

Fecha de vencimiento:

Producto:.....

Marca:.....

Ingredientes:.....

Peso neto:.....

Fecha de elaboración:

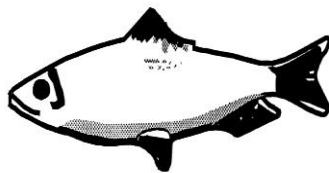
Evalúo mi Aprendizaje:

Los alimentos

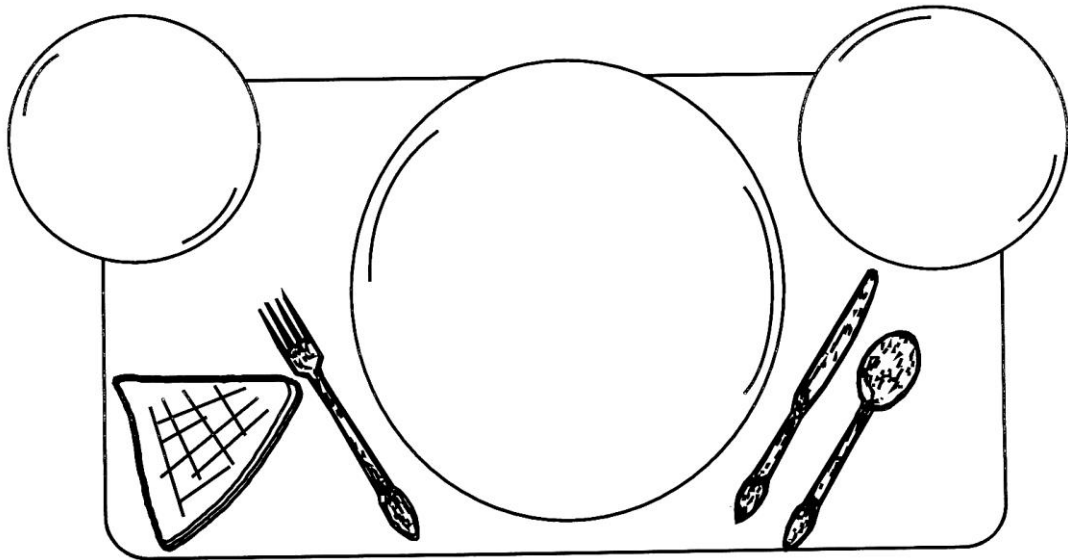
1. Dibuja alimentos según su origen.

| VEGETAL | ANIMAL | MINERAL |
|---------|--------|---------|
| | | |

2. Rodea con un círculo (O) los alimentos que consumen de forma natural con cuadrado () los alimentos procesados.



3. Inventa una comida sana y dibújala en los platos.



4. Escribe una V si es verdadero y una F si es falso.

- El agua y la sal son alimentos vegetales.
- Comer frutas es beneficioso para la salud.
- Es bueno para la salud comer sólo hot dogs y hamburguesas.
- Es mejor beber refrescos enlatados que agua.
- Los niños deben comer todo tipo de alimentos.

Autoevaluación:

Pinto las caritas según el trabajo que realice en la unidad.

- Cómo me he sentido al realizar las actividades.
- Identifico el origen de los alimentos que como a diario.
- Reconozco los beneficios de una dieta balanceada.
- Practico hábitos de higiene al consumir mis alimentos.
- Leo la fecha de vencimiento de los alimentos elaborados que consumo.