



LOS ALIMENTOS NUTRITIVOS

Los alimentos

Sirven para dar a nuestro cuerpo fuerza y energía para jugar, trabajar, pensar y además nos proporciona muchas sustancias que necesitamos.

Como durante todo el día gastamos nuestras energías tenemos que comer varias veces al día para recuperarnos. Por eso existen 3 momentos al día en que nos debemos alimentar:

- Por las mañanas: Desayuno
- Al medio día: Almuerzo
- Por las noches: Lonche o Cena

Bien temprano, EL DESAYUNO ¡Ring! suena el despertador y nos despertamos, nos lavamos, nos vestimos y nos reunimos para desayunar.

¡Uhm que rico huele! Mamá a preparado café con leche, tostadas, mantequilla y mermelada.

Al medio día EL ALMUERZO cuando regresamos del colegio, corremos a lavarnos las manos. Mami ha preparado caldo de gallina, pastel de espinacas, jugo de naranja y como postre gelatina.

En la noche la cena o el lonche, por fin toda la familia reunida alrededor de la mesa. Mamá preparó milanesa de pollo con arroz, ensalada de tomate, lechuga y zanahoria.

Pero no todos los días cenamos, a veces tomamos lonche que es una taza de manzanilla o hierba luisa y pan con salchicha o hot dog.

Ya sabemos que como todo ser vivo, el hombre necesita incorporar a su organismo las sustancias nutritivas que están en el ambiente para poder vivir.

La digestión es la transformación de los alimentos en sustancias asimilables por el cuerpo humano. Se efectúan en el aparato digestivo. Hemos visto cómo los alimentos ingresan por la boca y, luego, son transformados en el estómago y los intestinos para pasar a la sangre, que se encarga de llevarlos a todos los órganos. Si dejáramos de beber agua, podríamos morir en pocos días, si dejáramos de comer, moriríamos en pocas semanas. Y si no nos alimentamos bien, creceremos poco y mal, no tendríamos energía para estudiar, estaríamos tristes y de mal humor y nos enfermaríamos a cada rato.

Los alimentos pueden ser de origen animal, vegetal y mineral.

Una comida balanceada debe contener alimentos de origen animal, vegetal y mineral.

El agua es un alimento que debemos tomar diariamente pues es necesario para el funcionamiento de los diferentes órganos del cuerpo.

Es importante llevar una alimentación balanceada para poder crecer y evitar enfermedades.

Practica de clase

¿Cuáles son tus comidas favoritas?

.....
.....

¿Qué trajiste hoy en tu lonchera?

.....
.....

¿Es importante alimentarnos balanceadamente con alimentos que nos puedan ayudar a crecer?

.....
.....

¿Qué alimentos nos ayudan a crecer?

.....
.....

¿Qué es la comida chatarra?

.....
.....

¿Qué alimentos nutritivos consumes?

.....
.....

Traza una flecha desde el nombre del alimento hasta la palabra con la que tiene relación:

- | | | |
|---------------------|---|---------------|
| aceite | • | bolsa |
| fideos | • | botella |
| conserva de pescado | • | sin envoltura |
| mermelada | • | lata |
| plátanos | • | frasco |

Haz una relación de todos los alimentos que podemos comer o tomar en el:

DESAYUNO

ALMUERZO

LONCHE O CENA

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

Dibuja tus alimentos favoritos que sueles tomar o comer. Por ejemplo: ¿Qué desayunaste, almorzaste y cenaste ayer?

DESAYUNO

ALMUERZO

CENA

--	--	--

Escribe V o F según corresponda:

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

TAREA DOMICILIARIA

01. Escribe:

Alimentos que obtenemos de las plantas	Alimentos que obtenemos de los animales	Alimentos que obtenemos de los minerales
.....
.....
.....
.....
.....

Responde:

¿Cuál fue el menú de hoy?

.....
.....

¿De dónde provienen los alimentos que has ingerido en la hora de almuerzo?

.....
.....

¿El agua es un alimento? ¿Por qué?

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

Escribe el nombre de tres alimentos que te ayudan a crecer

.....
.....

Dibuja y pinta los alimentos que consumiste en el desayuno

