



PLANTAS ALIMENTICIAS Y SUS UTILIDADES EN LA SALUD INTEGRAL COMUNITARIA

Las Plantas Alimenticias son aquellas que le sirven al ser humano para alimentarse, las mismas son cultivadas para su beneficio propio.

Las plantas nos resultan totalmente útiles, pues por una parte nos proporcionan oxígeno, el cual sirve para que nosotros podamos respirar y por otra parte nos aportan nutrientes para que podamos vivir.

Las plantas alimenticias son cultivos de frutas, cereales, legumbres, verduras y otros, que el ser humano utiliza para cubrir sus necesidades nutricionales.

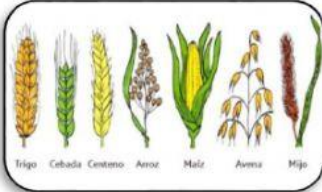
El aporte nutricional de estas plantas o cultivos sirve para fortalecer nuestro sistema inmunológico, el cual nos ayuda a prevenir y curar enfermedades.

Los nutrientes en los alimentos. – Un nutriente es aquello que nutre, es decir, aumenta la sustancia del cuerpo animal o vegetal, estos pueden ser las proteínas, grasas, vitaminas y minerales.

Diariamente necesitamos obtener la energía que dan los alimentos mediante las proteínas, los carbohidratos y las grasas, esa energía de los alimentos se conoce como calorías.

Lavado de manos antes y después de cada comida. – Es de suma importancia practicarlo con mucho cuidado, puesto que los microbios están presentes en nuestros alimentos y en nuestras manos, y si no mantenemos un buen aseo podemos ser susceptibles de enfermarnos, hoy en día se recomienda acompañar el lavado de manos con la desinfección final de las mismas con alcohol en gel.

PLANTAS ALIMENTICIAS

		
VEGETALES U HORTALIZAS	FRUTAS	RAÍCES
		
GRANOS O LEGUMINOSAS	CEREALES O GRAMÍNEAS	CONDIMENTOS





OBSERVA ATENTAMENTE EL SIGUIENTE VIDEO



EN LA SOPA DE LETRAS ENCUENTRA 12 PLANTAS ALIMENTICIAS

A	R	V	E	J	A	X	V	T	G	M	P
Z	C	H	B	N	T	Y	K	R	P	N	A
X	Q	D	W	G	B	L	P	I	X	Q	P
P	E	P	I	N	O	Q	Z	G	M	B	A
Z	Q	N	F	R	H	Y	J	O	Z	H	P
S	X	A	F	R	I	J	O	L	E	S	H
A	Z	R	H	T	Y	U	C	A	T	Y	A
N	G	A	U	J	M	Q	R	F	J	P	V
D	V	N	P	L	Á	T	A	N	O	L	E
Í	B	J	W	X	N	F	Z	Z	Q	T	N
A	M	A	M	P	Í	J	K	C	X	W	A
X	C	O	M	I	N	O	W	G	T	J	L

ESCOGE EL SINÓNIMO DE LAS SIGUIENTES FRUTAS O VERDURAS



PAPA



CACAHUATE



ANANA



BANANA





ORDENA LAS SIGUIENTES ORACIONES

Jaime	A	le	gusta	naranja.	le

nutritivas.	verduras	Las	muy	son

dan	Las	oxígeno.	plantas	nos

