

ALIMENTOS Y NUTRICIÓN EN LA FAMILIA:

GRUPOS DE ALIMENTOS QUE SE PRODUCEN EN EL LUGAR Y OTROS



Observa el siguiente gráfico atentamente



Responde las preguntas

1) ¿Por qué comemos?

R:

2) ¿Qué alimentos produce nuestra región?

R:



No olvides que...

Los alimentos son todo aquello que comemos y bebemos para vivir y cubrir nuestras necesidades alimenticias.

Alimentos nutritivos

Aportan nutrientes a nuestro organismo y nos dan energía



Alimentos no nutritivos

No tiene nutrientes pero poseen grasa y mucho azúcar



¿Sabías que los alimentos se clasifican?



Alimentos energéticos. - Estos alimentos nos dan energía para realizar nuestras actividades.



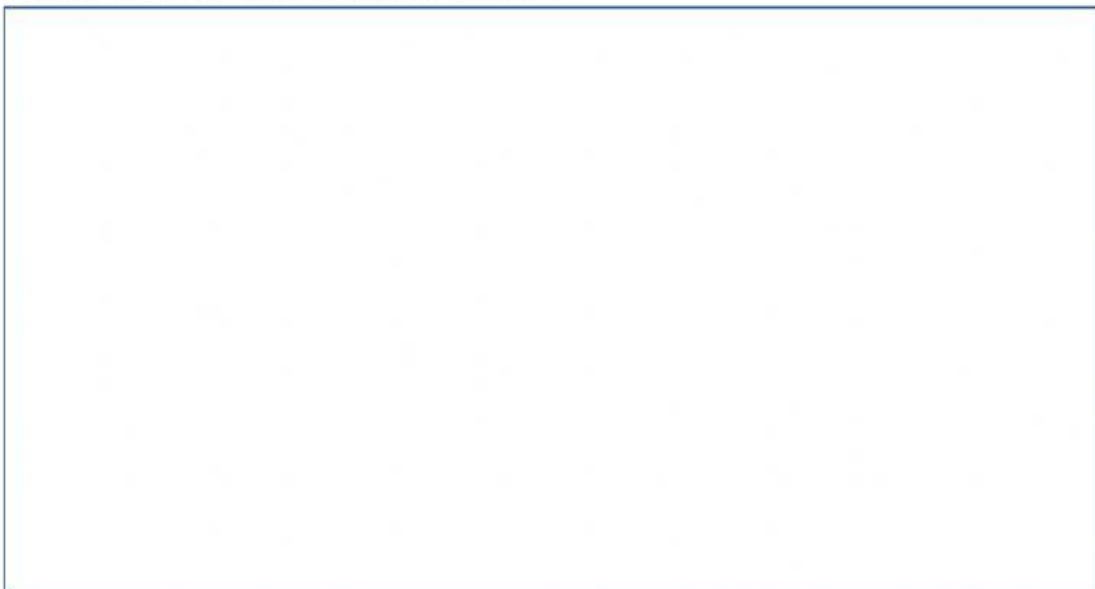
Alimentos formadores. - Son los que forman la piel, músculos y otros tejidos.



Alimentos reguladores o protectores. - Estos alimentos permiten que nuestro cuerpo funcione bien y evitan que nos enfermemos.



OBSERVA CON ATENCIÓN EL VIDEO



Reflexiona y responde la pregunta

¿Crees que es importante consumir alimentos nutritivos?

SI ☐

NO ☐

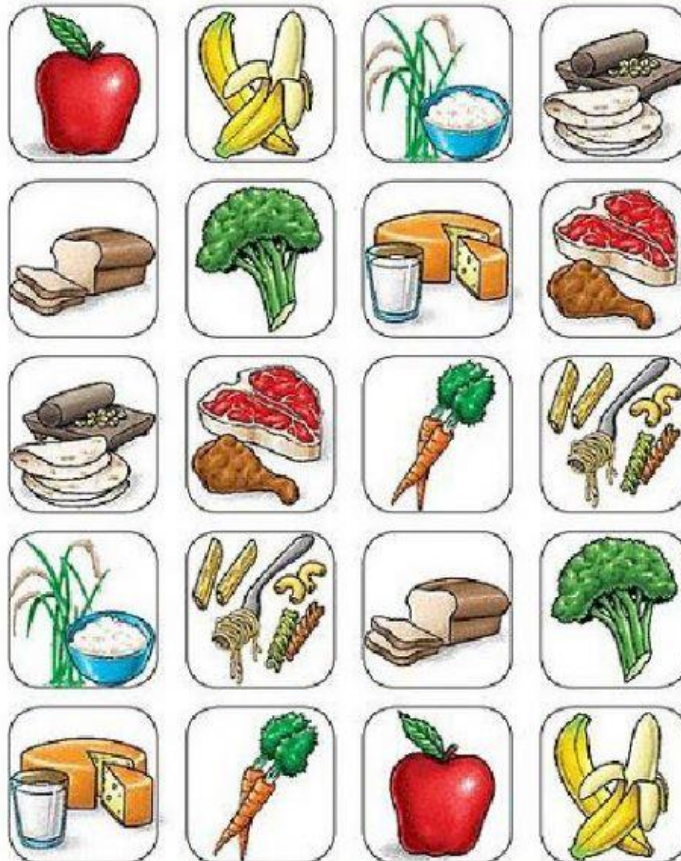
¿Por qué?

R:.....
.....



**Con la ayuda de mamá y papá
preparamos una ensalada de frutas**

Elige con un click los alimentos reguladores



Resuelve y aplica lo aprendido

1. ¿Qué son los alimentos?

2. Relaciona los grupos de alimentos con su respectivo concepto:

Estos alimentos permiten que nuestro cuerpo funcione bien y evitan que nos enfermemos.

Alimentos energéticos

Son los que forman la piel, músculos y otros tejidos.

Alimentos formadores

Estos alimentos nos dan energía para realizar nuestras actividades.

Alimentos reguladores o protectores

3. Escribe los nombres de las verduras y frutas que compra tu mamá: