LOS ALIMENTOS Y SU CLASIFICACIÓN

Observe el siguiente video

1.-CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS.-Los alimentos se clasifican en dos grandes grupos según su origen y por su función de nutrición.

1.1.-CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS SEGÚN SU ORIGEN.- Los alimentos se clasifican según su origen en tres grandes grupos que son alimentos de origen animal, alimentos de origen vegetal y alimentos de origen mineral.

IDENTIFICA LOS ALIMENTOS SEGÚN SU ORIGEN Y UNE CON UNA LÍNEA.

Leche, huevos, carnes rojas, carne de pollo, queso, mantequilla, pescado

a) ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL.

Sal y agua

b) ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Frutas, verduras, cereales, legumbres.

c) ALIMENTOS DE ORIGEN MINERAL.

LIVEWORKSHEETS

AGRUPA LOS ALIMENTOS SEGÚN SU ORIGEN.

DE

ORIGEN VEGETAL

DE ORIGEN MINERAL

DE ORIGEN ANIMAL

LIVEWORKSHEETS

1.2.-CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS POR SU FUNCIÓN DE NUTRICIÓN.- Los alimentos por su función de nutrición se clasifican en alimentos energéticos, reguladores o protectores y formadores o constructores.

c) Alimentos formadores o constructores.- Estos alimentos son las proteínas y nos ayudan a fortalecer nuestro cuerpo y son el pollo, pescado, la leche, los huevos, la carne, el queso, etc.

b) Alimentos reguladores o protectores.- Son las vitaminas y los minerales que nos mantienen sanos, las vitaminas son sustancias que los encontramos en los alimentos y nuestro cuerpo lo necesita para que funcione; entre los alimentos protectores tenemos a las frutas, las verduras, la sal y el agua.

a) Alimentos energéticos.- son las grasas y carbohidratos nos dan energía y calor entre estos tenemos la harina, mantequilla, aceite, pan, fideos y arroz.

2.-RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA SALUD Y NUTRICIÓN EN TIEMPO DE PANDEMIA DEL COVIT 19.

- Para salir de compras colocarse el barbijo.
- Durante la compra en los mercados y centros de abasto mantener distanciamiento de un metro y desinfectar el dinero con alcohol.
- Cuando llegues a casa debes quitarte la ropa, lavarte las manos con agua y jabón.
- Lavar bien con gotas de lavandina las frutas y verduras antes de consumir.
- Tu plato de almuerzo para una buena nutrición saludable debe estar compuesto el 50% de verduras, 25% de carbohidratos y el otro 25% de carne.

LIVEWORKSHEETS

CLASIFICA LOS ALIMENTOS POR SU FUNCIÓN DE NUTRICIÓN TRASLADANDO CON UNA FLECHA SEGUN CORRESPONDA.

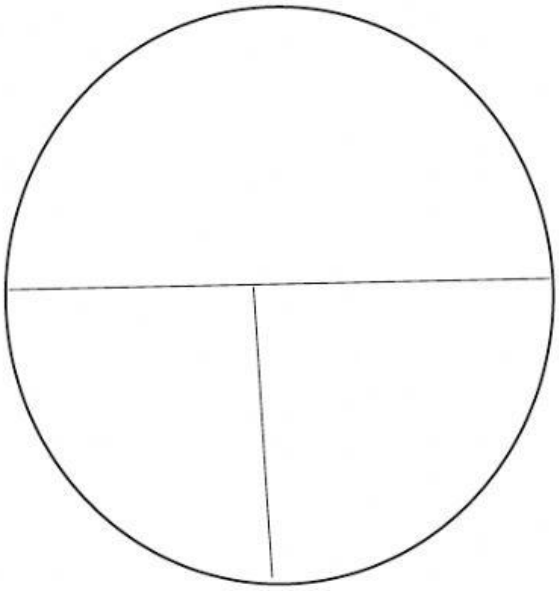
Son las grasas y carbohidratos nos dan

Son las vitaminas y los minerales que nos mantienen sanos

Son las proteínas y nos ayudan a fortalecer nuestro cuerpo.

LIVEWORKSHEETS

TRASLADA AL PLATO LA PORCIÓN CORRECTA SEGÚN CORRESPONDA



LIVEWORKSHEETS