

ALIMENTACIÓN SEGÚN SU ORIGEN: ANIMAL, VEGETAL Y MINERAL



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TENER UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA?

¿La alimentación y la salud están relacionadas?

¡Por supuesto que sí! Para desarrollar las actividades de todos los días como correr, pensar, estudiar, tu cuerpo debe estar sano, y para esto necesita de una alimentación equilibrada, suficiente y variada.

Una alimentación saludable, es la que te permite obtener los nutrientes necesarios en las cantidades adecuadas para tu cuerpo. Los alimentos aportan al organismo los nutrientes y la energía necesaria para reparar tejidos, crecer sanos y fuertes.



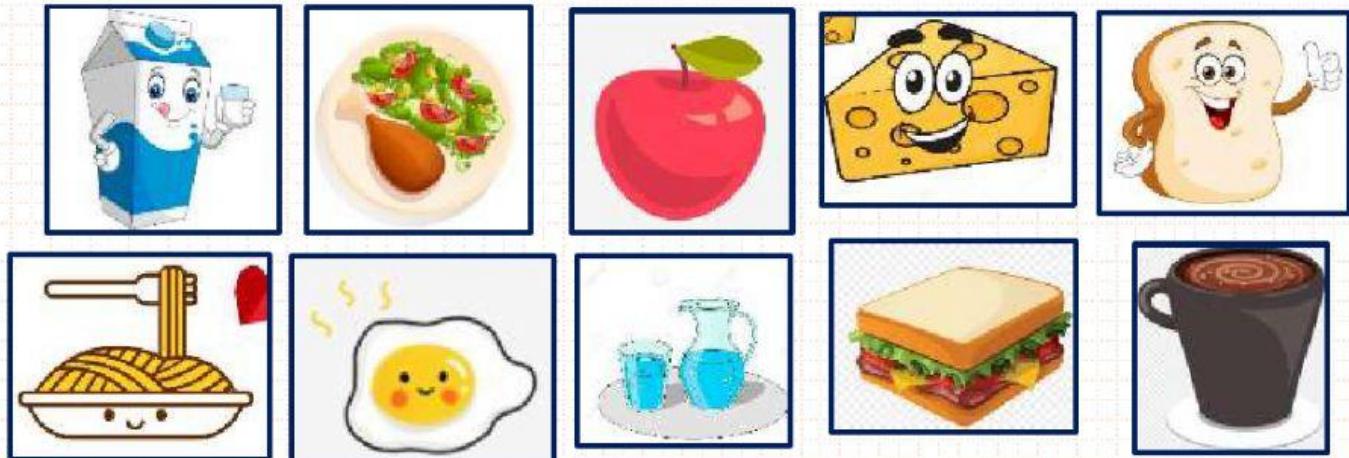
RECUERDA

- Disminuir el consumo de azúcares, golosinas y gaseosas.
- Preparar los alimentos bajos en sal.
- Evitar el consumo de frituras.
- Incluir en la dieta frutas, vegetales y bastante agua.
- Consumir carnes preferiblemente blancas y pescado que contiene menor cantidad de grasas que la carne de vaca.



Actividad en clase

1. Observe y arrastre los alimentos formando las 3 comidas que consume al día.



Desayuno

Almuerzo

Cena
