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 ◯

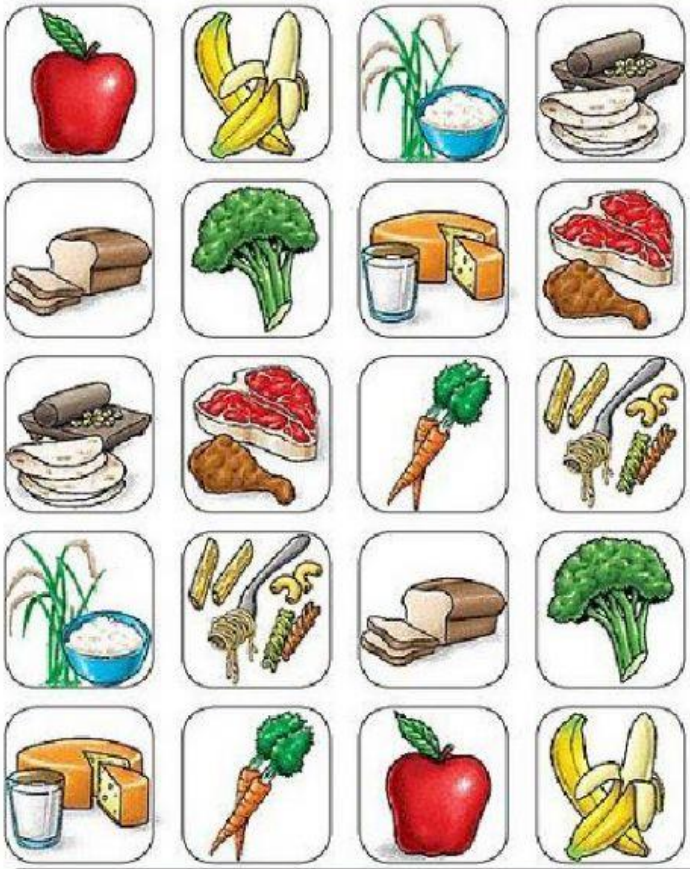
¿Por qué?

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:**