

PROPUESTA

LA ALIMENTACIÓN VARIADA Y SALUDABLE

- *Leen el siguiente caso*

Carlos es un niño de siete años que se levanta tarde para ir a la escuela por las mañanas. En su casa, escucha a lo lejos la campana para el inicio de las clases y va corriendo luego de despedirse de sus familiares, pero siempre se olvida de algo importante. Al llegar a la escuela se siente con mucha energía, por lo que participa en clase, canta, pinta, lee. Sin embargo, después del recreo, casi siempre se queda dormido porque ya no tiene energía. ¿Qué le pasará?

- *Responden las preguntas:*

¿Qué le sucede a Carlos?

¿Qué debe tomar Carlos antes de ir a la escuela? Explica por qué.

¿Por qué es importante alimentarnos bien y comer todos los tipos de alimentos?

- *Leen la siguiente información*

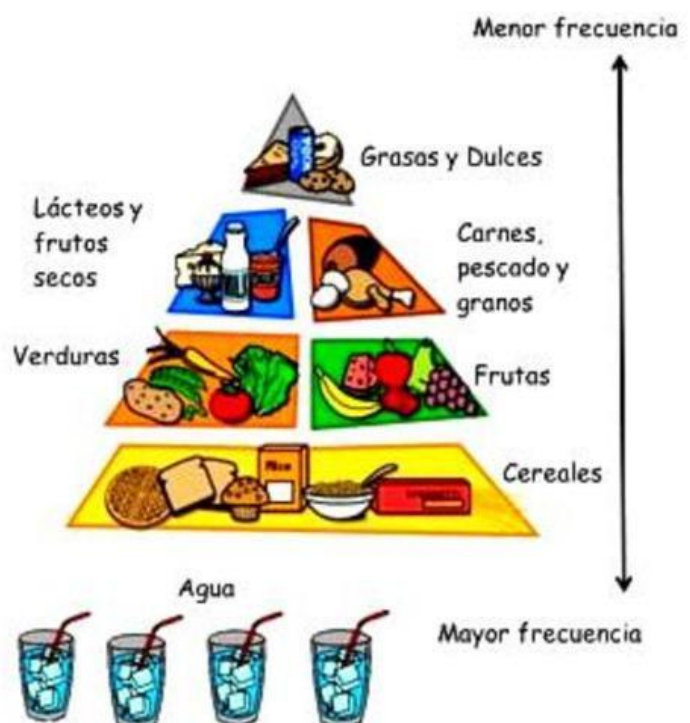
¿Qué son los alimentos y los nutrientes?

Los alimentos son sustancias naturales o elaboradas y los nutrientes son las sustancias presentes en ellos, estos nos brindan energía para que el cuerpo funcione adecuadamente.

Los alimentos permiten.

- El desarrollo físico
- Mantener el cuerpo sano
- Renovar las energías

Pirámide de alimentos



Observa la pirámide y di si son verdaderas estas afirmaciones.

- | | | |
|---|---|---|
| a. Podemos comer grasas siempre que queramos. | V | F |
| b. Debemos tomar varias veces a la semana proteínas. | V | F |
| c. La cantidad de alimentos que tenemos que consumir en mayor cantidad se encuentran en la zona media de la pirámide. | V | F |
| d. Las vitaminas y minerales han de consumirse varias veces por semana. | V | F |
| e. Los caramelos se encuentran en la base de la pirámide porque son hidratos de carbono | V | F |
| f. Puedo consumir todos los días cereales y legumbres. | V | F |
| g. Los lácteos (queso, yogur, leche...) se consumen varias veces a la semana. | V | F |
| h. El pimiento ha de consumirse en pequeñas cantidades. | V | F |

Busca las siguientes palabras en la sopa de letras

Cereales - verduras - hortalizas - frutas - frescas - leche - carnes - pescados - huevos - legumbres - azúcares - grasas



El plato saludable

