

VALOR NUTRITIVO

Recuerda: los alimentos son sustancias que te dan energía para que tu cuerpo funcione correctamente. ¿Cómo lo hace? Según su valor nutritivo.

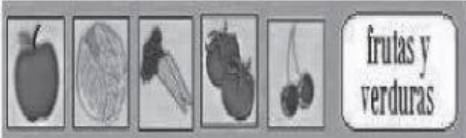
¡Hola! Niños... Para la carpeta de Ciencias Naturales realizamos 5 los grupos del valor nutritivo del recuadro rojo.



cereales

Ayudan a reponer la energía que gastas al correr, saltar, jugar o realizar otras actividades

4



frutas y
verduras

Fortalece el cuerpo contra las enfermedades

Ayuda a tener una buena visión y evitar el estreñimiento.

1



lácteos

Ayudan a crecer, formar huesos y dientes y reparar tejidos.

5



carnes y
huevos

Ayudan a crecer, fortalecer huesos y dientes, reparar tejidos, fortalecer el cuerpo contra las enfermedades.

2



aceites y
dulces

Dan energía al cuerpo, pero se debe comer en pocas cantidades.

3

Los alimentos también se clasifican en **nutritivos y chatarra**.



Recuerda: Los alimentos nutritivos fortifican nuestro organismo. Los alimentos chatarra sólo nos llenan y nos engordan porque nuestro cuerpo no asimila nutrientes sólo las grasas saturadas.

¿Cómo es la alimentación de un buen deportista?

¿Cuáles son los mejores alimentos para tener resistencia a la hora de hacer ejercicios?

Observa esta **tabla de alimentos** que podrías comer en un día.

	<i>Desayuno</i>					
	<i>Media mañana (Recreo)</i>					
	<i>Almuerzo</i>	 Espárragos	 Pan	 Paella	 Flan	
	<i>Merienda</i>					
	<i>Cena</i>	 Ensalada	 Tortilla francesa	 Pan	 Naranja	
	<i>Antes de acostarse</i>					<i>Aceite de oliva</i> 

Grabar un video corto, sobre: "El preparado Jugo de frutas y verduras". Explicando paso a paso desde el lavado de manos, las frutas y verduras; nombrando a cada fruta y verdura, con apoyo de una persona adulta para el manejo de la licuadora, al final consumir el jugo.