

LOS ALIMENTOS Y SU CLASIFICACIÓN

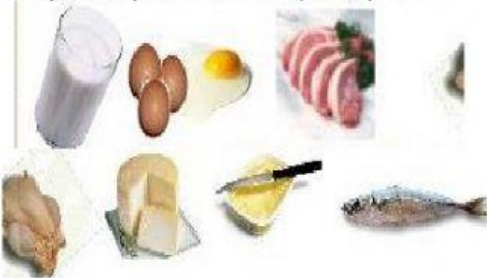
Observe el siguiente video

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.

AGRUPA LOS ALIMENTOS SEGÚN SU ORIGEN.

DE



ORIGEN VEGETAL

DE ORIGEN MINERAL

--	--

DE ORIGEN ANIMAL

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.

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.

TRASLADA AL PLATO LA PORCIÓN CORRECTA SEGÚN CORRESPONDA

