

Los alimentos



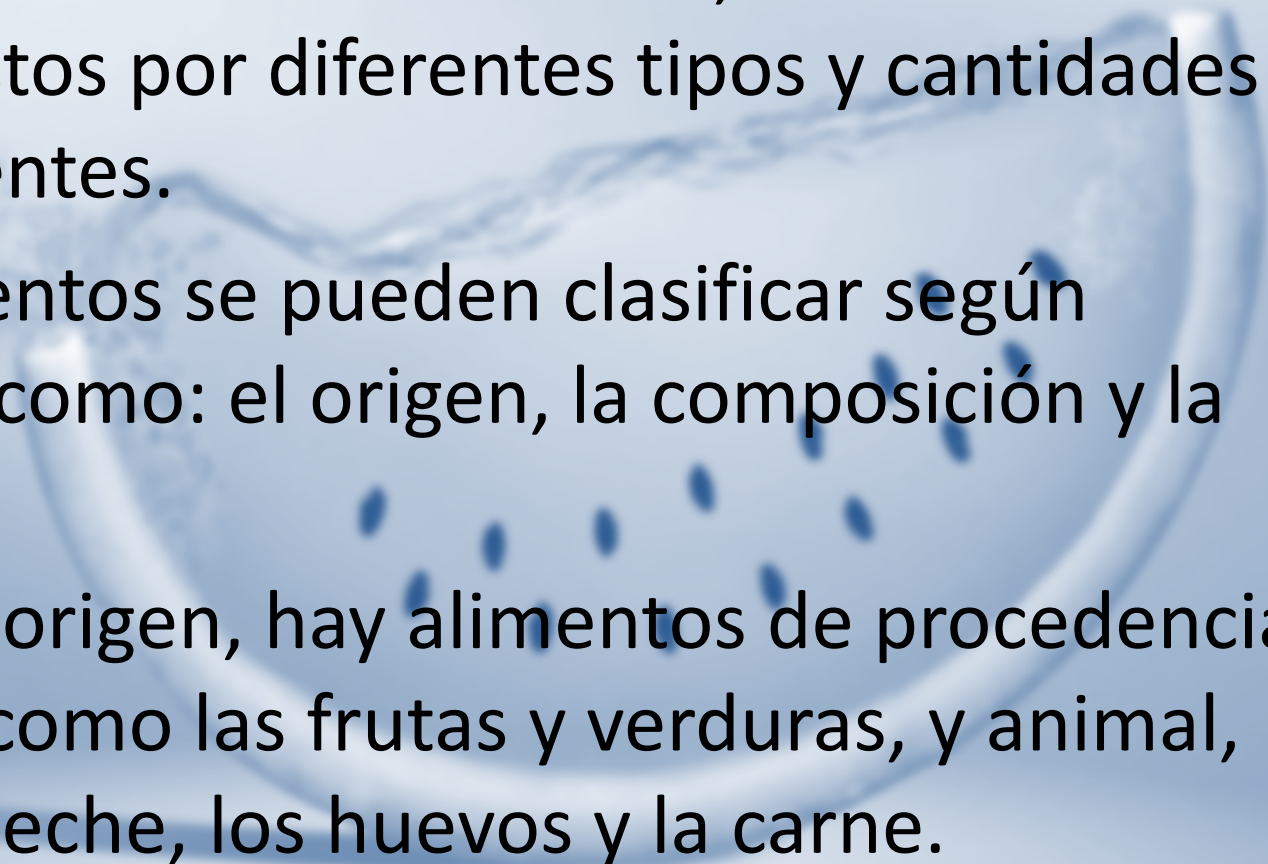
Objetivo: Clasificar alimentos distinguiendo sus efectos sobre la salud y proponiendo hábitos alimenticios saludables.

Los alimentos

- Antes de comenzar:



- a. ¿Qué alimentos comes en el desayuno?
- b. ¿Qué alimentos se recomienda consumir en el desayuno?

- 
- Todos los alimentos que requiere tu cuerpo para conseguir la energía necesaria para realizar las actividades diarias, están compuestos por diferentes tipos y cantidades de nutrientes.
 - Los alimentos se pueden clasificar según criterios como: el origen, la composición y la función.
 - Según el origen, hay alimentos de procedencia vegetal, como las frutas y verduras, y animal, como la leche, los huevos y la carne.

- De acuerdo con su composición y función, los alimentos se clasifican en:
- – los que contienen gran cantidad de vitaminas y sales minerales que favorecen el crecimiento, como las frutas y las verduras.
- – los que contienen carbohidratos que entregan energía inmediata al organismo, como las masas y los cereales.
- – los de crecimiento, que contienen proteínas; estas permiten fabricar y reparar estructuras del cuerpo, por ejemplo, las carnes, los huevos y la leche.

Completa la tabla con los alimentos mencionados. Clasificar

Lechuga

Tomates

Tallarines

Manzanas

Huevos

Pescado

Pan

Avena

Almendras

Alimentos		
Ricos en vitaminas	Energéticos	De crecimiento

Sintetiza

Para realizar tus actividades diarias necesitas la energía que aportan los _____.

Estos están formados por sustancias llamadas _____.

Los alimentos se pueden clasificar según su origen en _____ y _____.

Otra manera de clasificar los alimentos es según su _____ y _____.

Actividad

- Transcribe o imprime esta presentación y pega en tu cuaderno.
- Busca recortes de alimentos de origen animal y de origen vegetal y clasifícalos en tu cuaderno.
- Materiales para miércoles 19 de agosto:
plasticina
- Un circulo de cartón piedra de 30 cm de diámetro forrado con cartulina(color claro).
- Rotulador negro, regla de 30 cm.
- 7rectangulo de papel lustre (color claro distinto al color del cartón) de 2 x 6 cm.