

PROPÓSITO:

Conoce el origen de los alimentos y la importancia que tiene una correcta manipulación de los mismos.

MOTIVACIÓN:

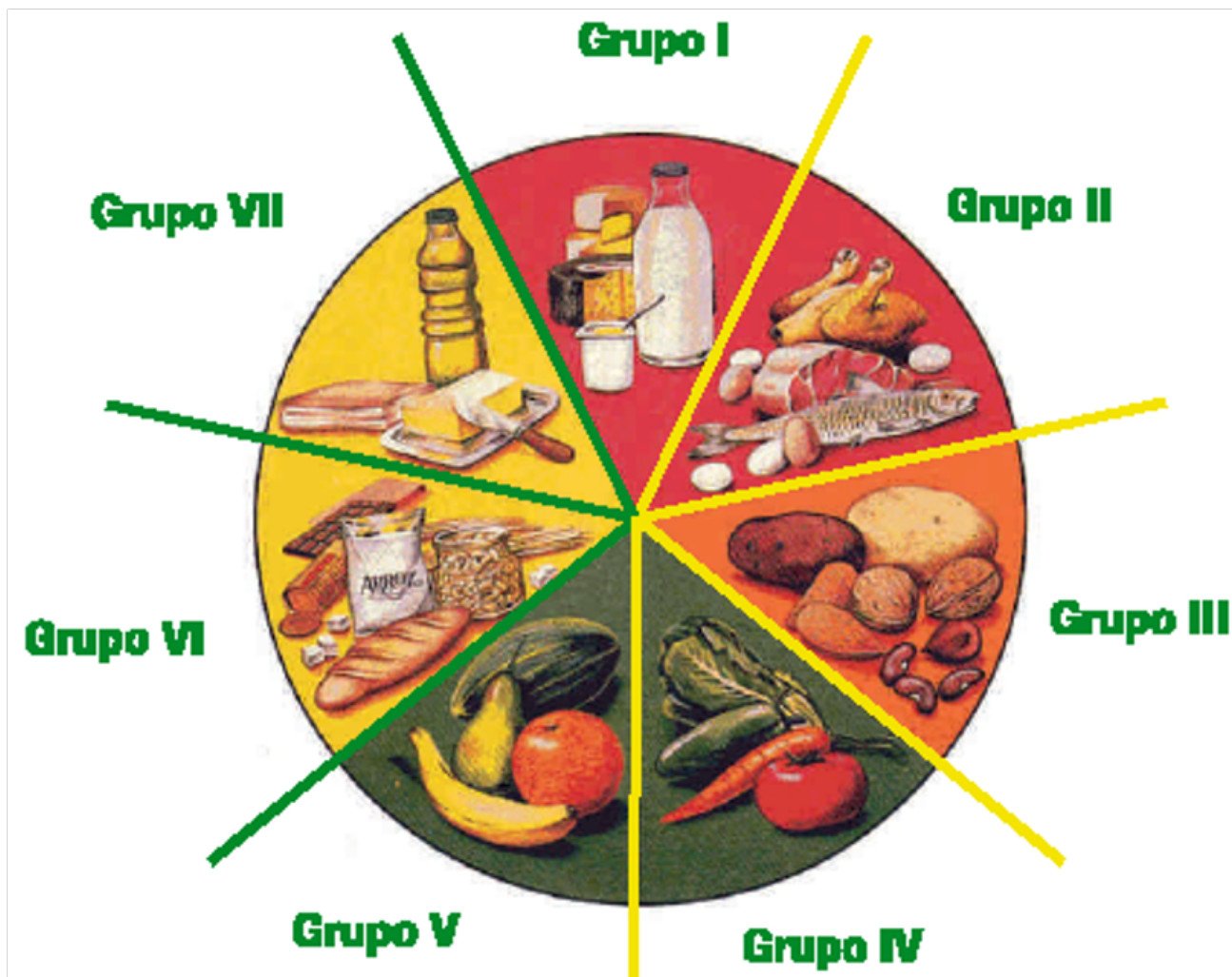
OBSERVA LA SIGUIENTE IMÁGEN Y PIENSA EN CUALES DE ESTOS ALIMENTOS CONSUMES.



EXPLICACIÓN:

LOS ALIMENTOS.

Los alimentos, son sustancias que necesitamos para crecer y mantenernos sanos. Los alimentos nos brindan la energía que necesitamos para realizar tareas diarias como estudiar y jugar.



Muchos alimentos, medicinas y objetos se obtienen de plantas y animales. Algunos muebles, juguetes o ropa se fabrican con **materiales** que nos proporcionan **plantas** y **animales**.

Sin embargo, algunas plantas y animales pueden ser **peligrosos** y dañar nuestra salud.

CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS SEGÚN SU ORIGEN.



Alimentos de origen animal: son los que obtenemos de los animales. Como la carne, la leche, los huevos, el pollo y el pescado.



Alimentos de origen vegetal: Son los que obtenemos de las plantas. Como el pan, las frutas, las verduras y el maíz.



Alimentos de origen mineral: Son los que se obtienen de la naturaleza. Como la sal y el agua.



Los alimentos que se obtienen de **vegetales** nos dan **azúcar** saludable, vitaminas y minerales.

Los alimentos de origen **animal** nos aportan **proteínas** y **grasas** saludables.

RECUERDA:

El desayuno es el alimento más importante del día, ya que el organismo ha estado varias horas sin alimento.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS SEGÚN SU FUNCIÓN.

Alimentos constructores: Son los que ayudan a formar los músculos y

huesos de nuestro cuerpo, y favorecen la cicatrización de heridas. Estos son la leche y todos sus derivados, carnes rojas y blancas, huevos y legumbres.



Alimentos protectores: son los que protegen el cuerpo de las enfermedades. Dentro de estos figuran las frutas, verduras y hortalizas y el agua.

Alimentos energéticos: son los nos dan la energía necesaria para realizar distintas actividades físicas (caminar, correr, hacer deportes, etc.). Estos son: pastas, arroz, pan, galletas, dulces, miel, aceites, frutas secas (almendras, nueces, castañas, etc.).



HIGIENE DE LOS ALIMENTOS.

Al comer el alimento, usted debe:

1. lavarse las manos antes de tomar cualquier alimento.
2. lavar las frutas y verduras.
3. Utilizar siempre recipientes limpios.
4. Comer despacio, masticando bien y saboreando una buena comida.

NUTRICIÓN EN LOS ALIMENTOS

Para que exista una buena nutricio?n en los alimentos se debe tener en cuenta lo siguiente:

1. Debe existir un horario estricto para la hora de las comidas
2. La dieta debe ser variada y equilibrada
3. Consumir agua en cantidad.
4. Evitar el consumo de dulces.
5. Evitar el consumo de comida chatarra.

EJERCICIOS:

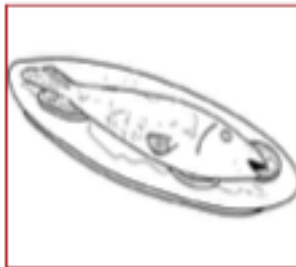
ACTIVIDAD 1.

1. Colorea de **verde** la estrella de los alimentos de origen vegetal y con **rojo** la de los de origen animal.



LIANA

2. Colorea, recorta y pega en el cuaderno los siguientes alimentos. Clasifícalos según su origen y escribe el nombre de cada alimento.



ACTIVIDAD 2

1. Une cada objeto con la planta o animal del que se obtiene.



2. Colorea los animales que son un riesgo para la salud.



3. Dibuja lo que se pide y contesta.

Planta útil	Sirve como

Animal útil	Sirve como

ACTIVIDAD 3.