



EL ORIGEN DE LOS ALIMENTOS

- Leen el siguiente texto

**EL ORIGEN DE LOS ALIMENTOS**

¿Conoces la lechuga, el tomate, la manzana, los espárragos? Son alimentos de **origen vegetal**, es decir, los obtenemos de las plantas. A este grupo pertenecen todas las verduras, los cereales, las menestras y las frutas.

En cambio el pescado, la carne de vaca, de cerdo, de pollo y los huevos, etc. Son alimentos de **origen animal**.

Alimentos como el agua y la sal son de **origen mineral**.

- Clasifica los alimentos según su origen

VEGETAL	ANIMAL	MINERAL
• _____	• _____	• _____
• _____	• _____	• _____
• _____	• _____	• _____
• _____	• _____	• _____

- También tenemos otros alimentos que son importantes

**Azúcares:** Es un hidrato de carbono (papa, camote, yuca, harina, pan, arroz, maíz, azúcar rubia y blanca).

**Grasas:** Producen calor y protegen los órganos contra los golpes (aceitunas, maní, nueces, almendras, maíz, cacao, leche, carne, grasas, jamón)

**Proteínas y albúminas:** Sirve para preparar los tejidos, está en la clara de huevo, leche, legumbres, en el pan, harina.

**Vitaminas:** Sirven para el desarrollo normal del cuerpo y prevenir enfermedades, entre las vitaminas tenemos la vitamina A, B, C, D, E, K, etc.

¿Qué menú elegirías?

- Carlos sólo come vegetales prepárale un menú vegetariano
- Sandro come de todo prepárale un menú no vegetariano

MENU VEGETARIANO	MENU NO VEGETARIANO
1º _____	1º _____
2º _____	2º _____
3º _____	3º _____



- Escribe que alimentos consumes en el desayuno, almuerzo y cena. Dibuja
- ¿Qué alimentos son considerados CHATARRA y porque no debemos consumir ese tipo de alimentos?
- Averigua qué significa el refrán “Abriga bien el pellejo, si quieres llegar a viejo”

---

---

---

---

---

---

- Escribo mi dieta semanal

DIAS	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
Domingo			
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			