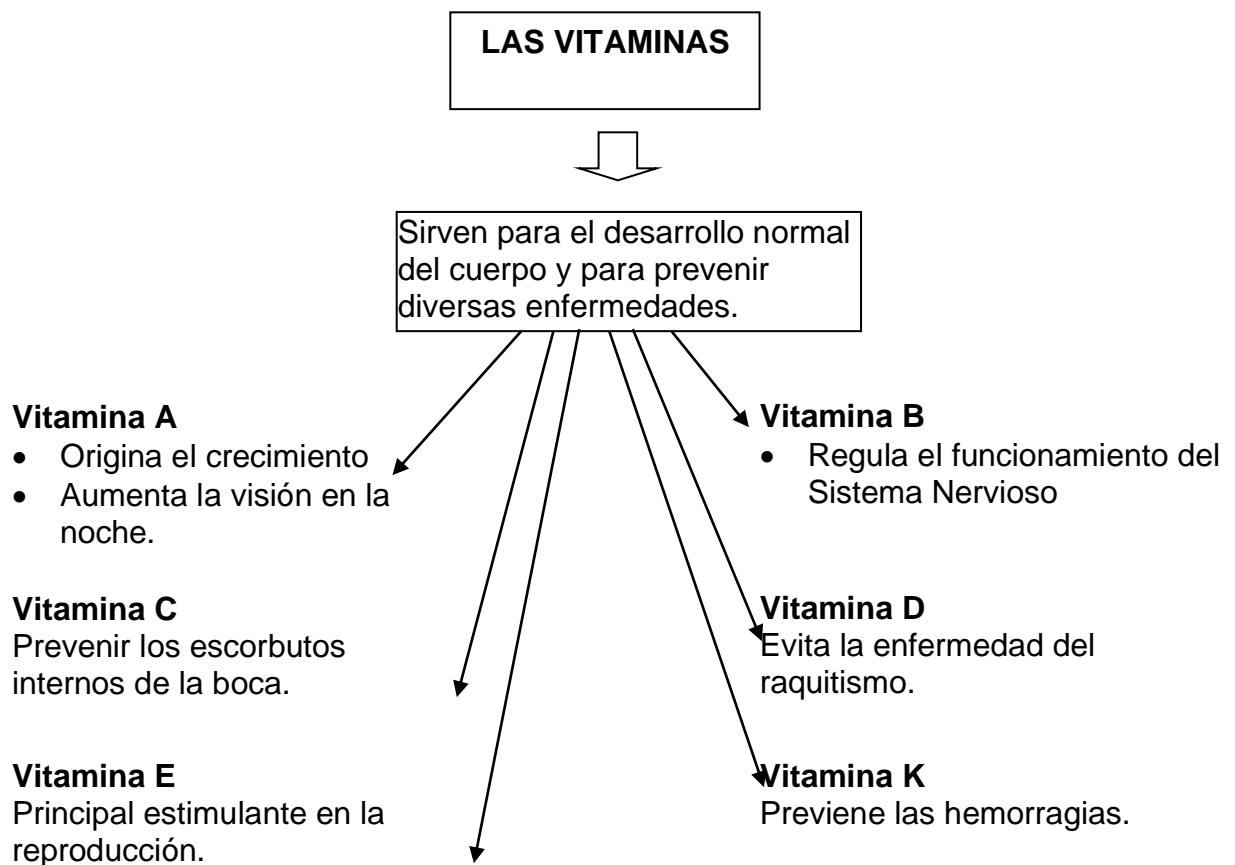




LAS VITAMINAS

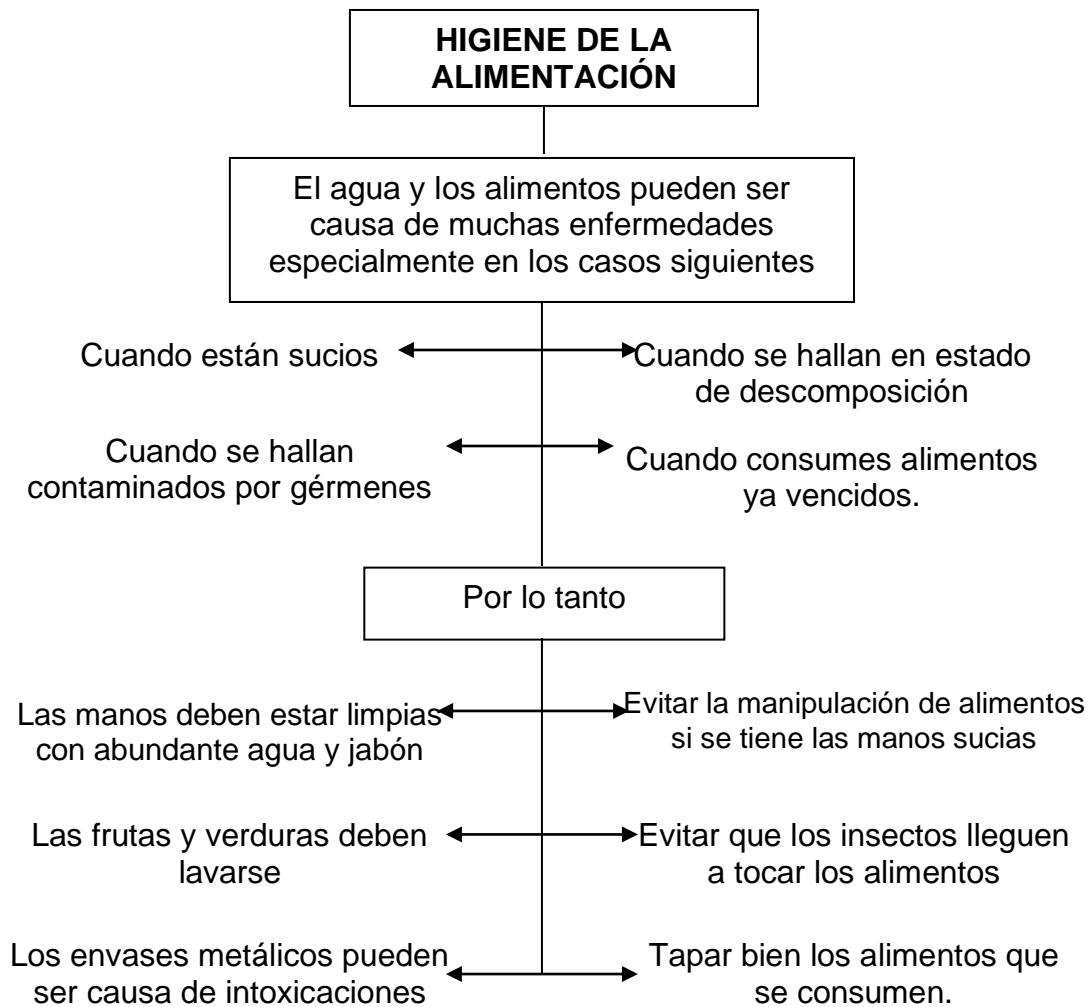
- En grupos comentamos y hacemos la pregunta:
 - ¿Qué alimentos debemos consumir para evitar enfermedades?
 - ¿Qué debo comer para evitar la gripe?
- Vamos a estudiar a las Vitaminas





• Alimentos que debemos consumir

| | |
|-------------|--|
| Vitamina A: | Hígado, yema de huevo, lácteos, zanahorias, espinacas, brócoli, lechuga, albaricoque, durazno, melones. |
| Vitamina D: | Hígado, germen de trigo, luz, solar. |
| Vitamina E: | Aceites vegetales, legumbres verdes, palta, coco, maíz, trigo, vegetales de hojas verdes, pan integral, aceitunas, espárragos |
| Vitamina B: | Leches, huevos, pescado, pollo, nueces, cereales, paltas, queso, arroz, trigo, avena, soya, lentejas, mantequilla, maní, cebada, coliflor, espinaca, rábanos. |
| Vitamina C: | Pimientos, naranjas, limones, maracuyá, fresas, tomates, brócoli, nabos, papa, camote, melón, papaya, mango, col, coliflor, piña, frambuesa, verduras de hoja verde. |





Recuerda: Los alimentos pueden contener parásitos, es decir seres que se desarrollan y viven en nuestro organismo, como la TENIA, LA SOLITARIA, LA TRIQUINA, lombrices y otros seres microscópicos. El calor destruye estos parásitos. Por eso cocina bien los alimentos, hierva bien el agua, la leche, etc.

• Respondo

1. ¿Qué otras enfermedades conoces? Escríbelas

2. Escribe en un cuadro que debes y no debes hacer para evitar enfermedades.

| No debo | Debo |
|---------|------|
| | |

3. Escribo medidas de higiene que debo tener presentes al comer

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

4. Recorta y dibuja alimentos que ayudan a combatir las enfermedades