



LOS ALIMENTOS

- Leen el texto motivador “Los incas no consumían leche”

... los incas no consumían leche?

Los incas no consumían leche porque los incas y todos los pueblos de la antigüedad americana no tenían ganado vacuno. Tampoco tenían cabras. En consecuencia, no disponían de leche, tampoco consumían la carne de vaca ni de cordero, porque estos animales fueron traídos por los europeos mucho después.

La alimentación de los pueblos antiguos era esencialmente vegetariana. Estaba basada en el maíz, la papa, la quinua, la quiwicha, el tarwi y otros productos vegetales. Por eso, a pesar de que no consumían leche y la carne que comían era poca, eran hombres y mujeres fuertes. De aquí podemos obtener una importante conclusión: las fuentes vegetales de alimentos son tal vez las más importantes.

- Comentan sobre el texto leído, respetando la intervención de sus compañeros
- Responden

¿Cuál es la idea central del texto?

¿Cómo debemos revalorar los alimentos autóctonos de nuestros antepasados?

- La profesora presenta el tema

LOS ALIMENTOS

La naturaleza nos ofrece todo lo que necesitamos para la alimentación. Algunos productos son consumidos directamente, tal como los obtenemos en el medio natural. Es el caso de las frutas. Otros, requieren de un proceso de preparación. El trigo tiene que ser molido y la harina resultante tiene que ser amasada con otros ingredientes y todo eso debe ser horneado para que podamos disponer del pan. Pero todo proviene de la naturaleza.

Según la fuente de donde han sido extraídos, los alimentos pueden ser de origen animal o vegetal.

Las carnes son alimentos de origen animal. Ellas proporcionan proteínas y grasas necesarias para nuestra dieta alimentaria.

Hay carnes rojas, como la carne de vaca, el cerdo, el cordero, etc.

Carnes blandas como la de pollo. Pavo, paloma, etc. Y el pescado que abunda en nuestro mar peruano.

Las frutas y verduras son de origen vegetal y contienen muchas vitaminas. En el Perú hay una gran variedad de frutas.

También los granos son consumidos en forma natural como el arroz, la lenteja, el frijol, etc. O convertidos en harinas, y procesados (fideos, pan) son parte de nuestra dieta diaria.



El agua (H₂O) es de origen mineral y es indispensable para vivir. No sólo tomamos agua cuando bebemos sino cuando ingerimos otros alimentos como las frutas frescas, verduras y jugos. El agua ocupa la mayor parte de la porción de todos los vegetales y animales.

- Enumera todos los alimentos que aparecen en la lectura

- Responden preguntas

¿Cómo podríamos clasificar estos alimentos?

¿Qué origen tienen los alimentos mencionados?

¿Para que sirven los alimentos?

¿Qué sustancia contienen los alimentos?

- Los alumnos clasifican los alimentos, explicando porque los agrupan juntos

Alimento para todo

Los alimentos nos proporcionan las sustancias necesarias para crecer y estar sanos, y la energía que necesitamos para andar, saltar, estudiar, etc.

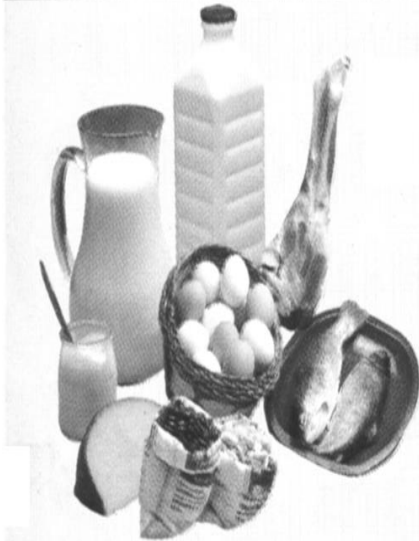
Hay alimentos, como la carne y la leche, que proceden de los **animales**.

Otros alimentos, como las frutas y el pan, proceden de las **plantas**.

También necesitamos el agua y la sal, que son alimentos de origen **mineral**.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

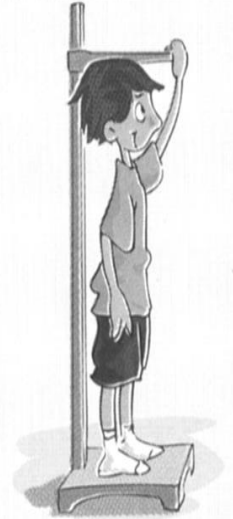
Según su función, los alimentos se clasifican en tres grupos; constructores, energéticos y protectores.



Alimentos constructores

Son ricos en **proteínas**. Entre ellos tenemos la carne, el pollo, el pescado, los huevos, la leche y sus derivados y las legumbres.

Estos alimentos nos ayudan a **crecer** y a **fortalecer** huesos y músculos.

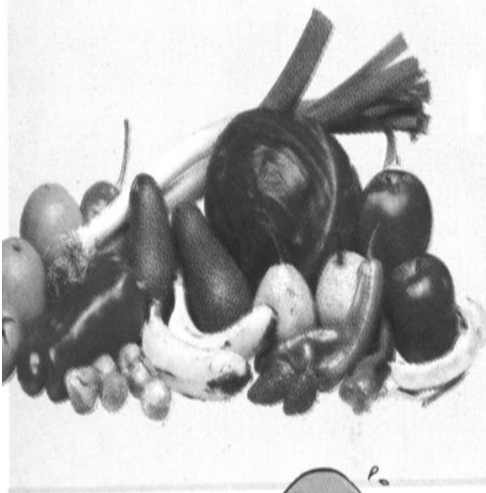


Alimentos energéticos

Son ricos en **grasas**, **harinas** y **azúcares**.

Por ejemplo, pan, fideos, arroz, cereales, azúcar, dulces, mantequilla, aceite y maní.

Estos alimentos nos dan **energía** para jugar, correr, estudiar, hacer deportes...



Alimentos protectores

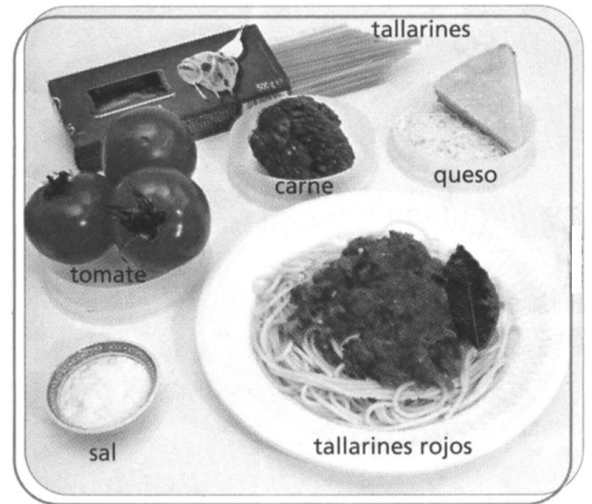
Son ricos en **vitaminas** y **minerales**. Todos los alimentos, sobre todo las frutas y verduras, contienen vitaminas y minerales.

Las vitaminas y los minerales son necesarios para que el cuerpo funcione bien y se conserve **sano**.

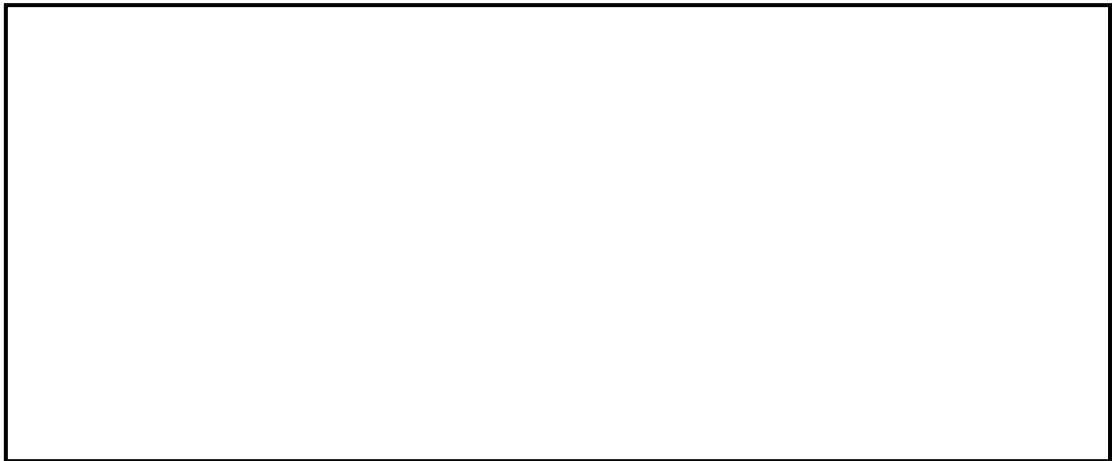




2. Analiza un plato de tallarines rojos
¿Cuántos alimentos diferentes contiene este plato?
¿A qué grupo pertenece cada uno?
¿Crees que este plato es bueno para tu salud? ¿Por qué?
3. ¿A qué grupo corresponden los alimentos que te gustan más?



4. Elabora un organizador visual con la información sobre la clasificación de los alimentos



4. Elabora una lista de alimentos de origen animal y vegetal que consumes en tu hogar



¿DE QUÉ ME ALIMENTO?

DE ORIGEN ANIMAL

DE ORIGEN VEGETAL
