



LOS NUTRIENTES

- Observa el esquema de la pirámide nutricional



- Escuchan un texto sobre la pirámide nutricional

La pirámide nutricional

Para mantener una buena salud, el ser humano debe alimentarse de manera sana. Por ello, una forma de adquirir un buen hábito alimenticio es consumir los alimentos propuestos en la pirámide nutricional... Este es un esquema en el que se sugiere qué alimentos consumir por día, por semana y por mes. Estos alimentos contienen todos los nutrientes que el cuerpo necesita, y forman parte de una dieta equilibrada.

- Responden preguntas
 - ¿Qué es una dieta?
 - ¿Todas las personas debemos comer los mismos alimentos?
 - ¿En la misma cantidad? ¿Por qué?



- Leen textos sobre la dieta ideal y observan un gráfico de los grupos de alimentos que debemos consumir

LA DIETA IDEAL

La dieta es el conjunto de alimentos que necesita nuestro cuerpo para su actividad diaria.

- La dieta debe ser completa: tenemos que comer alimentos de todos los grupos
- La dieta debe ser equilibrada: hay que consumir la cantidad adecuada de cada alimento.

Para facilitar la elección de los alimentos, los nutricionistas han representado en una rueda la cantidad y variedad de alimentos que debemos comer diariamente:



SABIAS QUÉ....

Los alimentos ricos en fibras vegetales, como las frutas, verduras y cereales, funcionan en nuestro sistema digestivo como una “escobita” que pasa “barriendo” los materiales que deben ser evacuados. Una dieta pobre en fibra causa estreñimiento.

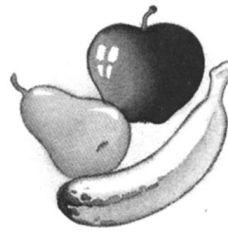
- Observan un gráfico de la dieta de un niño/a de 10 años



Carne
cada día



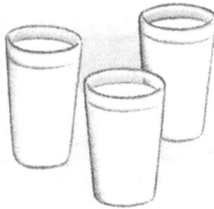
Verduras y hortalizas
cada día



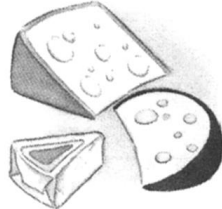
Fruta variada
cada día



Dos o tres huevos
a la semana



Tres vasos de leche
cada día



Queso tres veces
a la semana



2 ó 3 litros de agua
cada día



También hay que comer
diariamente pan, fideos, etc.


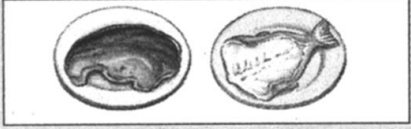

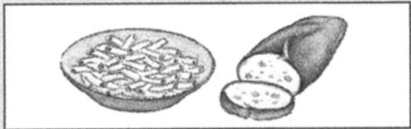
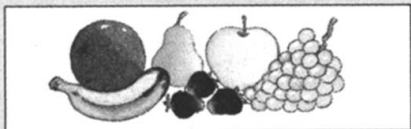
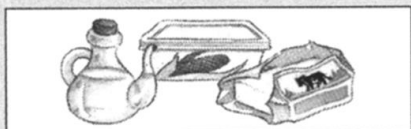
• **Contesta**

Explica lo que comes y si haces una dieta adecuada. Razona tu respuesta.

ACTIVIDADES

1. ¿Qué sucedería si no comiéramos alimentos variados y en la cantidad necesaria? Razona tu respuesta
2. ¿Qué diferencia crees que hay entre estar desnutrido y mal alimentado?
3. Aquí tienes una serie de recomendaciones para que te alimentes correctamente



ALIMENTOS	RECOMENDACIONES
	Toma tres vasos de leche al día. Puedes sustituir la leche tomando queso o yogur.
	Debes tomar una ración de carne al día. Puedes tomar dos o tres huevos a la semana.
	Come verdura una vez al día.
	Come fideos o arroz dos o tres veces por semana. Come pan y azúcar diariamente, pero sin abusar. Come legumbres tres veces a la semana.
	Come tres clases de fruta al día.
	No debes comer grasas en abundancia. Es mejor comer grasas de origen vegetal.

Indica qué recomendaciones sigues y cuáles no sigues en tu alimentación.



4. Confecciona una dieta con ayuda de tus padres para los próximos siete días de la semana. Puedes incluir los alimentos que más te gustan, pero los menús deben responder a una dieta equilibrada.

	DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDA	COMIDA
LUNES				
MARTES				
MIÉRCOLES				
JUEVES				
VIERNES				
SÁBADO				
DOMINGO				