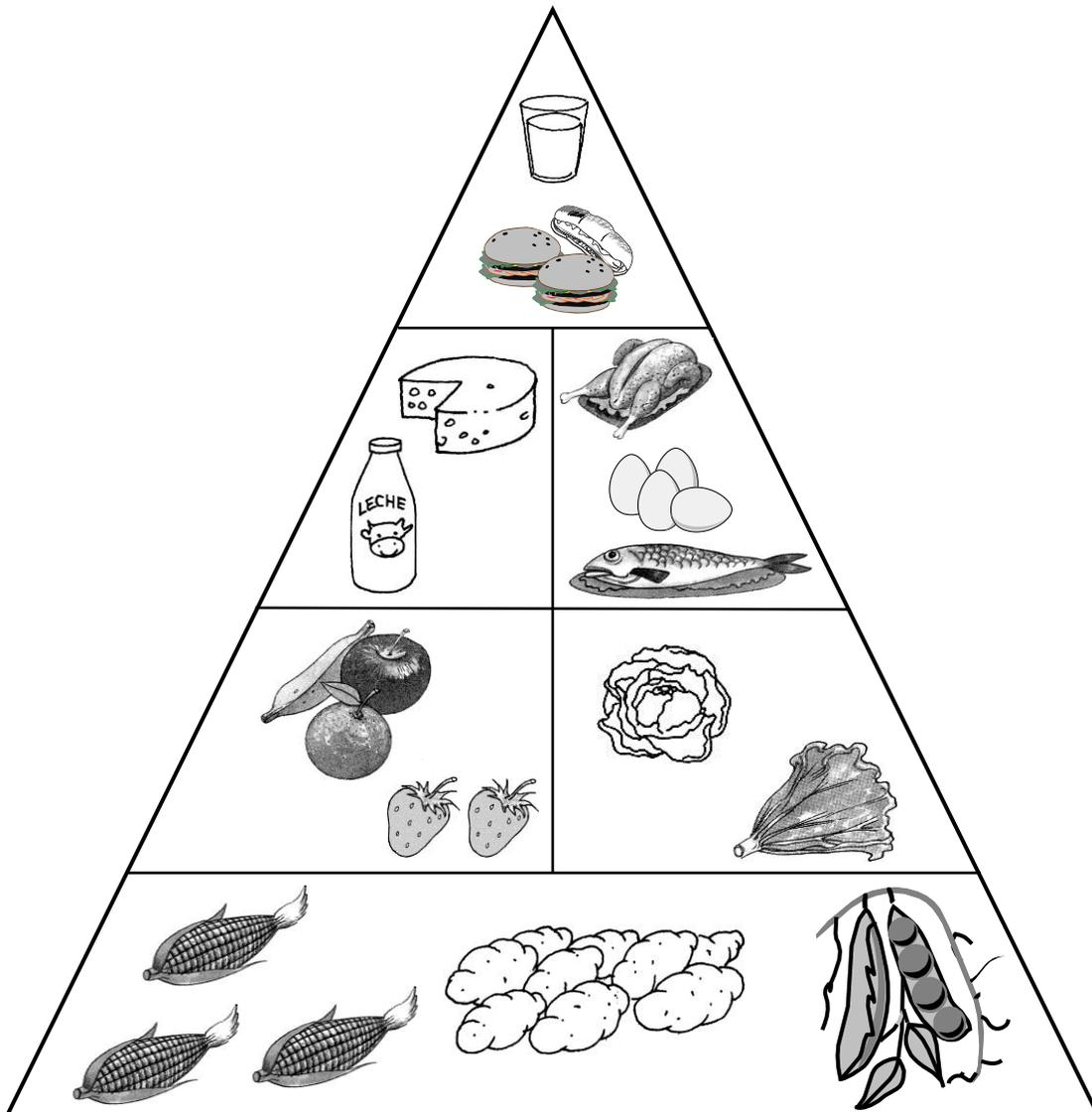




EL MENÚ DE HOY

- Para vivir mejor y crecer sanos tenemos que comer un poco de todos los alimentos que aparecen en la pirámide.
- Una dieta balanceada es una comida que tiene cereales, legumbres, verduras, frutas, leche, carnes y pescado.



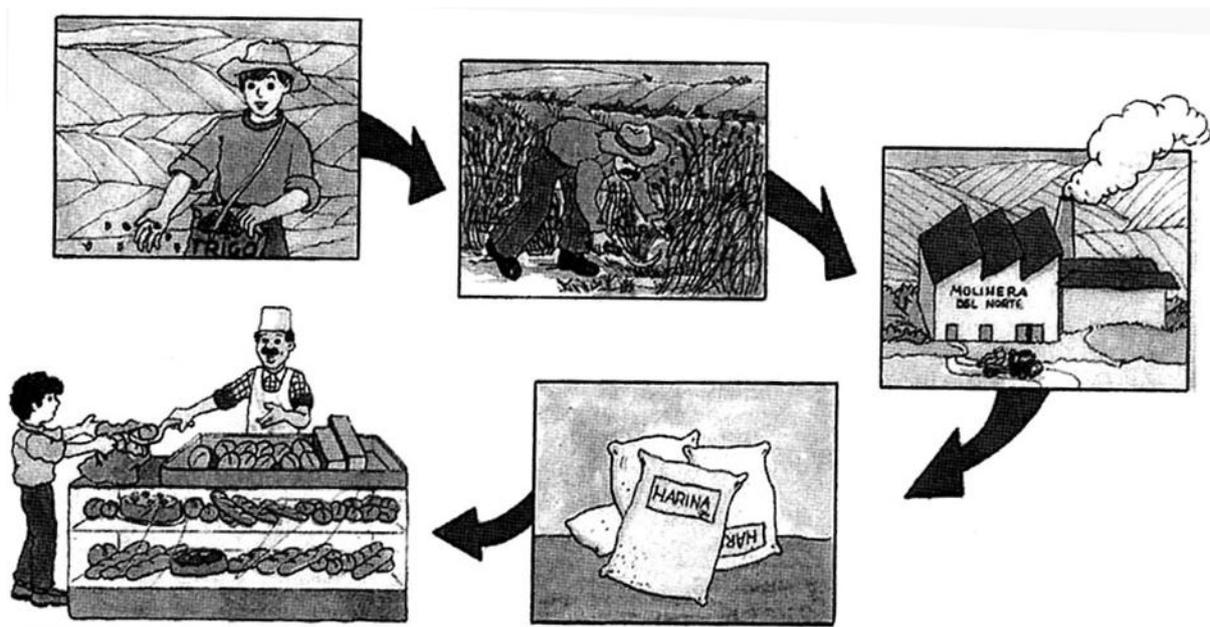
Parte práctica

A. Coloca V o F según corresponda:

1. Una dieta balanceada tiene cereales, legumbres, verduras, frutas, leche, carnes y pescado. ()
2. La dieta varía según la edad, sexo, estatura, peso y actividad. ()
3. Las personas que realizan un trabajo fuerte deben comer menos que las personas que realizan poca actividad física. ()
4. La dieta varía según la región. ()
5. En la sierra existe gran cantidad de frutas. ()
6. Existe gran variedad carnes en la sierra. ()

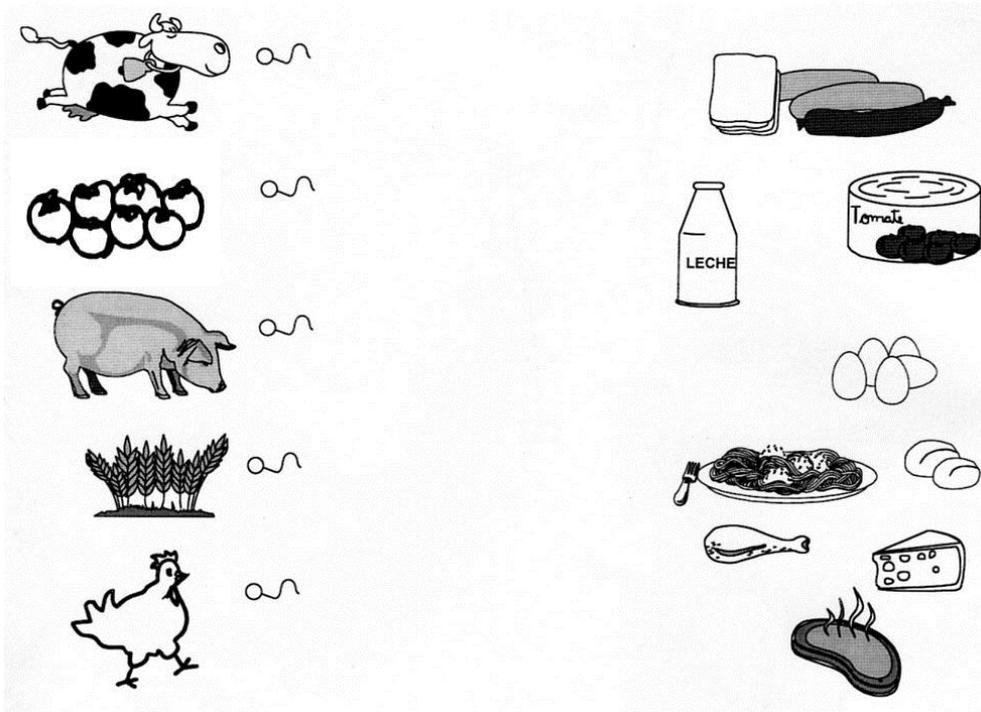
B. Transformando los alimentos.

1. Observa los dibujos y luego responde las preguntas.

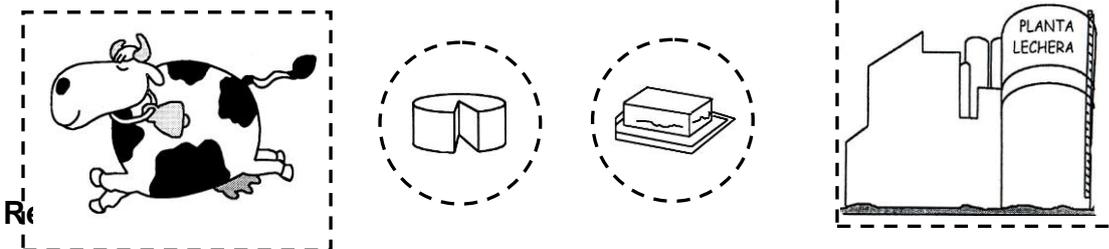
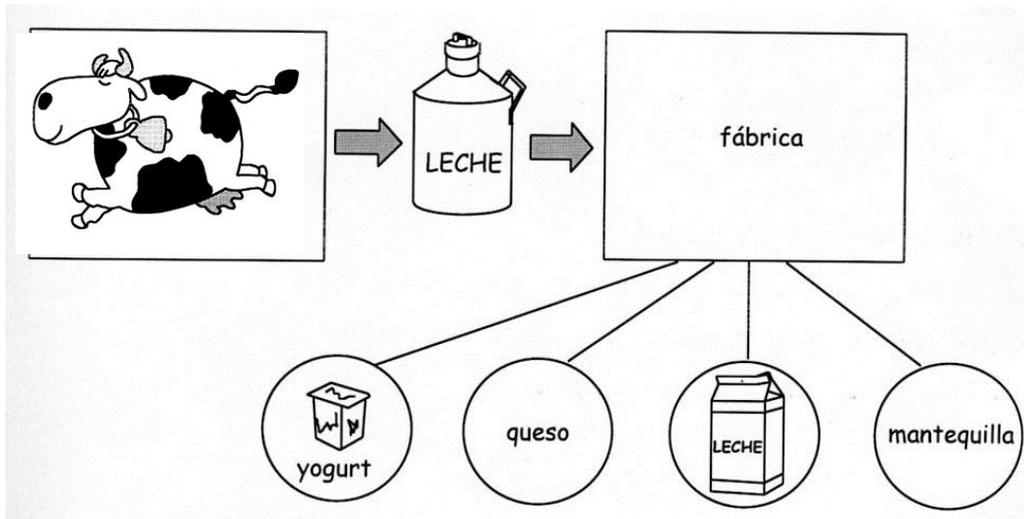


- La harina se obtiene del.....
- El trigo es de origen.....
- El pan se hace con.....
- Me gusta el pan con.....
- El panadero hace el pan en la y lo vende.
- El agricultor..... yel trigo que es de origen.....

2. Une con la flecha, la fruta, la verdura o el animal del cual proviene cada alimento.



3. Recorta los dibujos de la parte inferior. Luego pégalos en el orden correcto y completa las relaciones.

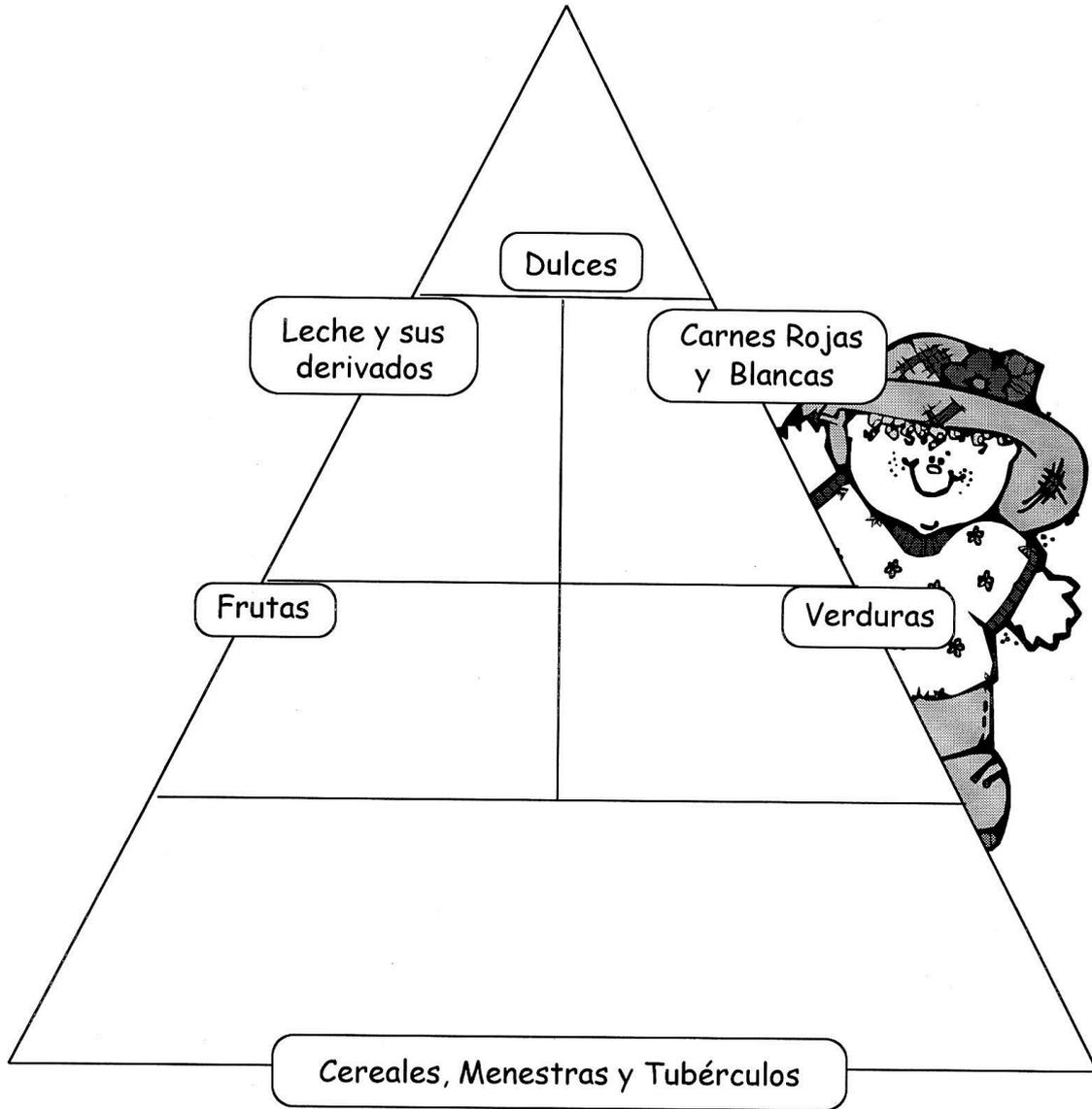


Rc

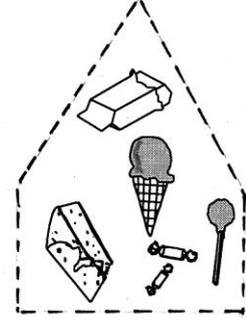
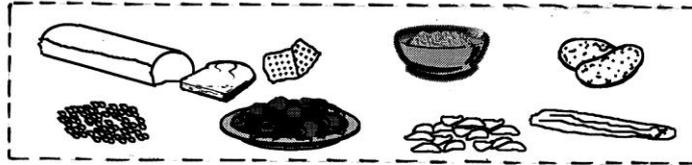
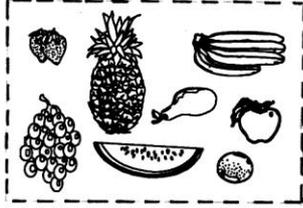
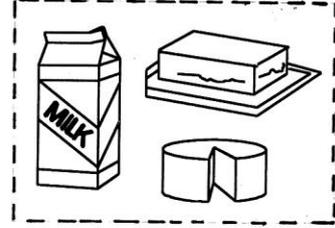
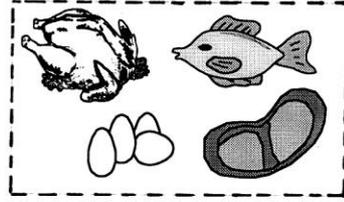
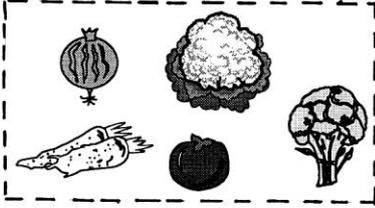
- El yogurt, el queso y la mantequilla se hacen con.....
- La leche se obtiene de la
- Todos estos productos son de origen.....

C. El menú de hoy

Recorta los dibujos de la siguiente página y arma la pirámide de lo que debes comer.



Los alimentos que conforman esta pirámide son los que debes consumir en mayor cantidad, y así sucesivamente. Debemos incluir en esta pirámide los alimentos propios de nuestro país.



Pildoritas

Sabías algo de...

LAS INTOXICACIONES ALIMENTARIAS

Consumir alimentos en mal estado es muy peligroso para nuestra salud, pues puede envenenarnos o intoxicarnos. La intoxicación más peligrosa se llama botulismo.

Esta terrible intoxicación ocurre por ingerir alimentos que fueron envasados sin la higiene adecuada y es producida por un microorganismo que ataca al sistema nervioso causando parálisis en todo el cuerpo y dificultad para ver, hablar y comer. Incluso puede producir la muerte. Por ello debes tomar precauciones al comer enlatados.





TAREA DOMICILIARIA

1. Observa y selecciona los alimentos de origen animal, vegetal y mineral. Luego escribe en tu cuaderno los nombres de los alimentos de acuerdo al siguiente orden: primero los de origen animal después los de origen vegetal y por último los de origen mineral.



2. Escribe el nombre de los alimentos que comiste el día de ayer.

Desayuno

Almuerzo

Cena

.....

.....

.....

- Compara lo que has comido con los grupos de alimentos de la pirámide (practica de clase).
- **Contesta:** ¿Tu alimentación es balanceada?.....
¿Por que?.....

3. Reúnete con tu mamá y armen un menú balanceado para los días que asistes al colegio.

	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
Lunes
Martes
Miércoles
Jueves
Viernes

4. Investiga. Luego responde:

1. ¿Qué alimentos necesitamos para crecer sanos y fuertes?

.....

2. ¿Por qué es importante que aprendamos a balancear nuestros desayunos, loncheras, almuerzos, etc.?

.....
.....

3. ¿Qué alimentos que no necesitan cocinarse comemos?

.....

4. ¿Cuáles necesitan cocinarse?

.....

5. ¿Cómo se llama una de las comidas que más frecuentemente se prepara en tu casa?

.....
.....
.....

6. ¿Cuáles son los alimentos que forman parte de esa comida?

.....
.....

7. ¿Cuáles de esos alimentos se producen en la localidad donde vives y cuáles se traen de otros lugares?

.....
.....

8. ¿Cuáles de esos alimentos son de origen vegetal y cuáles son de origen animal?

.....
.....

9. ¿Cuáles de esos alimentos contienen proteínas y carbohidratos?

.....
.....

10. ¿Qué alimentos de origen vegetal hay en tu localidad?

.....
.....

11. ¿Qué alimentos de origen animal hay en tu localidad?

.....
.....