

Aprendamos a alimentarnos bien

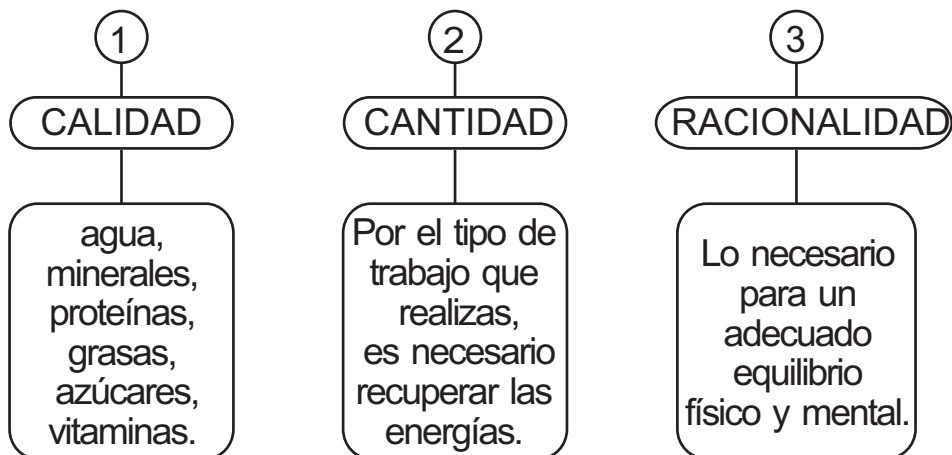
(Parte II)

1. Observa y escucha con atención.



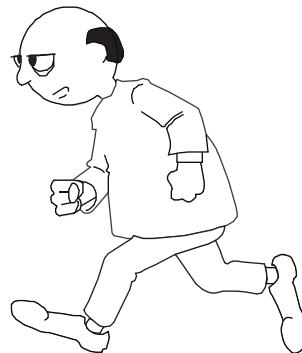
¿ Qué es una dieta balanceada?

* Una dieta debe satisfacer tres requisitos:



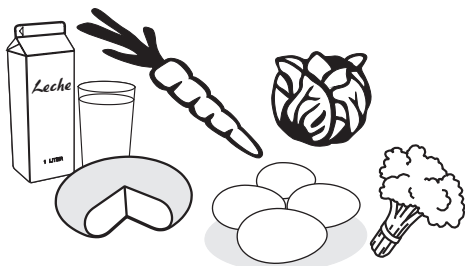
Cada alimento tiene diferentes contenidos de nutrientes: las proteínas, las vitaminas y los minerales.

La falta de vitaminas y minerales puede producir los siguientes síntomas que casi nunca se observan de forma inmediata .

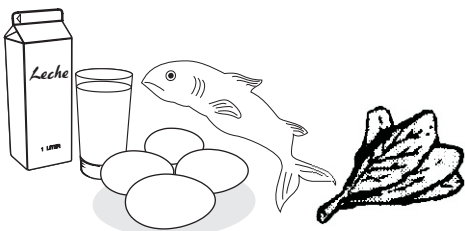


Las Vitaminas

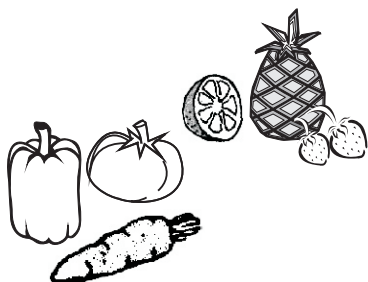
Son sustancias orgánicas que existen en los alimentos y son necesarias para el buen desarrollo y funcionamiento de nuestro cuerpo.



A



B



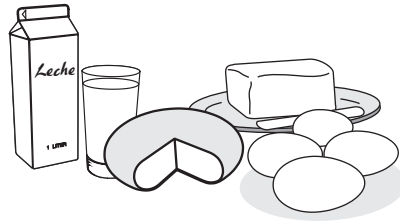
C



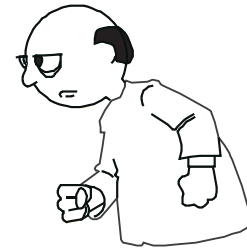
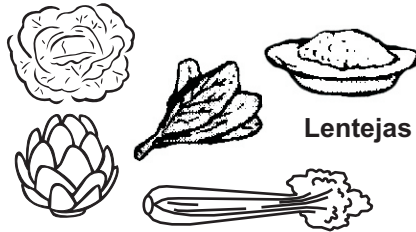
Los minerales

Son esenciales para la construcción de nuestro organismo. Por ejemplo los dientes y los huesos están hechos de calcio.

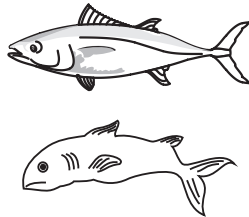
CALCIO



HIERRO

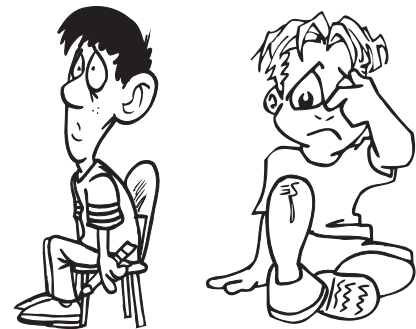
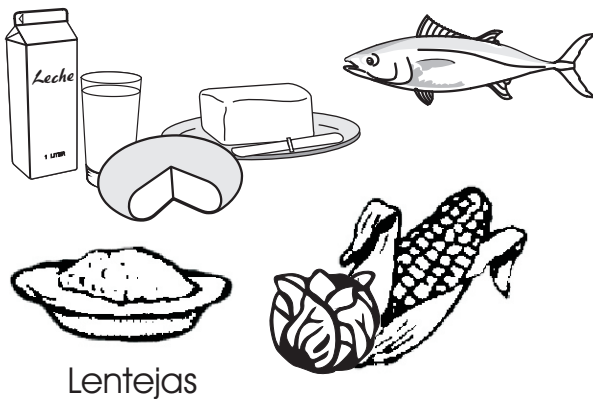


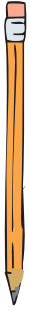
FÓSFORO



Las proteínas

Son sustancias que tienen función energética o sea nos dan energía.





Hazlo TÚ mismo



1. Escribe nombres de algunos alimentos que tengan las siguientes vitaminas.

A	B	C

2. Marca con una “ x “ SI o NO.

- La caída de cabello y las várices se producen por falta de vitaminas y minerales.

SÍ
 NO
- Los huesos y dientes están formados por fósforo.

SÍ
 NO
- Las lentejas y el pescado como la caballa son ricos en proteínas.

SÍ
 NO