

Área de Conocimiento del Medio. Etapa: Primaria
Ciclo: 2º. Nivel: 4.
Unidad: LA SALUD Y LA ALIMENTACIÓN.



Necesitamos comer alimentos para vivir.

Hay muchos alimentos diferentes pero no todos son buenos para nuestra salud.



Nuestro cuerpo necesita alimentos sanos y variados.

Los alimentos que tomamos contienen nutrientes o sustancias nutritivas. Unos alimentos tienen más cantidad de nutrientes que otros.

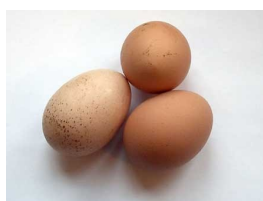
Estos nutrientes son para nuestro cuerpo materia y energía:

- Materia o materiales que sirven para reparar las partes dañadas (heridas) y para que podamos crecer.
- Energía que nos sirve para poder hacer todas las actividades (andar, pensar, etc.)

Hay 4 tipos de sustancias nutritivas:

PROTEÍNAS

Forman nuestros músculos.



Se encuentran en alimentos como la carne, el pescado, los huevos y los productos lácteos.



GRASAS Y ACEITES

Nos dan energía y protegen nuestros órganos del frío y los golpes.

Se encuentran en alimentos como el aceite, la margarina y la mantequilla.

GLÚCIDOS

Nos dan también energía.

Se encuentran en alimentos como el pan, el arroz, la pasta y las legumbres (garbanzos, alubias, lentejas, ...)



VITAMINAS Y SALES MINERALES

Mejoran el funcionamiento de nuestros aparatos y del sistema nervioso.

Se encuentran en alimentos como las frutas y las verduras.



Algunos alimentos tienen todas las sustancias nutritivas. Estos alimentos se llaman alimentos completos. La leche es un alimento completo.



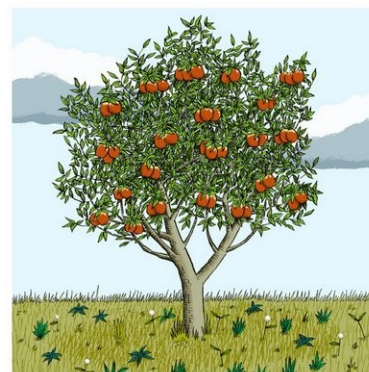
PROCEDENCIA DE LOS ALIMENTOS

Según de donde se obtiene un alimento, hay alimentos de:

ORIEGEN ANIMAL: son los alimento que obtenemos de los animales. Por ejemplo la carne, el pescado, los huevos, la leche, ...



ORIGEN VEGETAL: son los alimentos que obtenemos de las plantas. Por ejemplo las verduras, las frutas, los cereales, las legumbres, ...



ORIGEN MINERAL: son los alimentos que no proceden ni de los animales ni de las plantas. Por ejemplo el agua y la sal.

Los alimentos contienen diferentes cantidades de sustancias nutritivas.

Los alimentos nutritivos son lo que contienen los nutrientes que nuestro cuerpo necesita.

Ejemplos:

- El pescado es un alimento nutritivo porque contiene proteínas.
- Los frutos secos son alimentos nutritivos porque contienen aceites y grasas.
- El arroz es un alimento nutritivo porque contiene glúcidos.
- La fruta y la verdura son alimentos nutritivos porque contienen glúcidos, sales minerales y vitaminas.

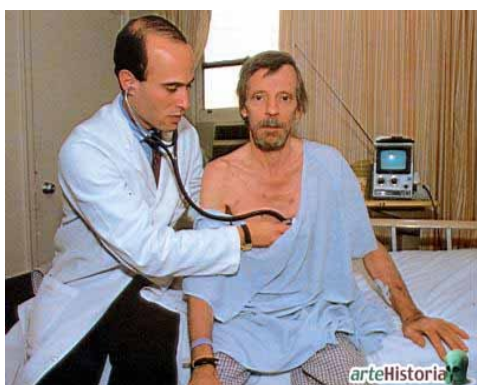


- El chocolate es un alimento nutritivo porque contiene glúcidos, aceites y grasas.

Los alimentos que tomamos forman nuestra dieta. Una dieta es equilibrada cuando comemos alimentos variados que contienen todas las sustancias nutritivas.

La fibra vegetal es una parte de los vegetales (frutas, verduras y cereales).

La fibra vegetal es importante porque ayuda a que los alimentos pasen por nuestro aparato digestivo.



Cuando no estamos enfermos decimos que tenemos buena salud.

Tener buena salud es tener un estado de bienestar: es tener fuerzas para jugar, es estar despiertos durante el día, es tener buen humor, ...

Para tener buena salud podemos hacer algunas cosas:

- Tomar una dieta adecuada

Tomar alimentos que contengan todas las sustancias nutritivas.

- Desayunar adecuadamente

Tenemos que desayunar cada día antes de ir al cole.

- Guardar tiempos de descanso

Descansar después de cada comida nos ayudará a la digestión de los alimentos.

- Lavar bien los alimentos que tomamos crudos



- Evitar contagios

Tenemos que tener cuidado al compartir un vaso o un cubierto con otros amigos o personas.

- Cuidar nuestra higiene personal

Tenemos que ducharnos cada día, lavarnos las manos después de ir al servicio y antes de comer.

- Cepillarnos los dientes

Después de cada comida y antes de acostarnos.

- Hacer ejercicio físico

Para fortalecer nuestros huesos y músculos.

