

CONOCIMIENTO DEL MEDIO:

ALIMENTOS



Os explico yo misma en un video algunas
ideas básicas y sencillas sobre los
alimentos:

<https://youtu.be/PnJUMf6KsfA>

- Nuestro cuerpo necesita una alimentación variada.
- Primero debemos masticar bien los alimentos. Así, nuestro estómago tiene que trabajar menos.
- El estómago tritura la comida y hace una papilla.
- En los intestinos se absorben los alimentos.
- Es necesario comer fruta y verdura cada día: así ayudamos a no ponernos enfermos.
- Como somos pequeños, necesitamos calcio para que nos crezcan los huesos.

Debemos ayudar en lo que podamos: poner y recoger la mesa, lavar la fruta y la verdura...

Mirad este video sobre los alimentos:

[https://www.youtube.com/watch?v=4MEf](https://www.youtube.com/watch?v=4MEfZRGHefw)

[ZRGHefw](https://www.youtube.com/watch?v=4MEfZRGHefw)

Cómo seguir la pirámide alimenticia para niños:

Los alimentos son todo aquello que comemos y bebemos. Es importante para nuestro cuerpo alimentarse varias veces al día, por eso si dejamos de hacerlo, sentiremos sed o hambre. Los alimentos permiten desarrollarnos físicamente, mantener nuestro cuerpo sano, mantener el calor del cuerpo, sustituir sustancias gastadas o estropeadas por otras nuevas y movernos, estudiar, hablar...

Para poder seguir la pirámide alimenticia para niños, hemos de conocer primero las características de los alimentos. Existen tres tipos de alimentos; los de origen vegetal, animal o mineral:

- Origen vegetal: proceden de las plantas, tales como verduras, frutas, cereales o legumbres.
- Origen animal: proceden de los animales, tales como el pescado, las carnes, la leche o los huevos.
- Origen mineral: proceden de los minerales, tales como el agua o la sal.

Una dieta equilibrada ha de contener gran cantidad y variedad de alimentos para que las personas estén sanas y fuertes. Por este motivo, la dieta ideal cambia según la edad o trabajo que tengamos o la actividad física que desarrollemos.

Para seguir la pirámide alimenticia para niños tenemos que alimentarnos de forma variada y no abusar de las carnes o dulces ni olvidar las verduras. Es mejor, asimismo, tomar alimentos frescos y naturales y reducir aquellos envasados.

Los alimentos se pueden clasificar en cinco grupos dependiendo de su composición:

1. Hidratos de carbono
2. Frutos y verduras

3. Lácteos y frutos secos

4. Carne, huevos y pescado

5. Dulces y grasas

Siguiendo la pirámide alimenticia para niños, tendremos que tomar hidratos, frutas y verduras todos los días, lácteos, frutos secos, carne, huevos y pescado dos o tres veces en semana y dulces y grasas una o dos veces en semana y sin abusar.

La alimentación debe tomarse muy en serio ya que de ella dependemos para estar sanos y poder vivir muchos años. Si seguimos la pirámide alimenticia para niños podremos estar sanos y contentos y desarrollarnos adecuadamente.



modo
facile

TIPOS DE ALIMENTOS

modo
avanzado

Frutas y Verduras



Leche y Derivados



Alimentos de origen Animal (excepto leche y derivados)



Cereales



Frutos Secos y Legumbres

