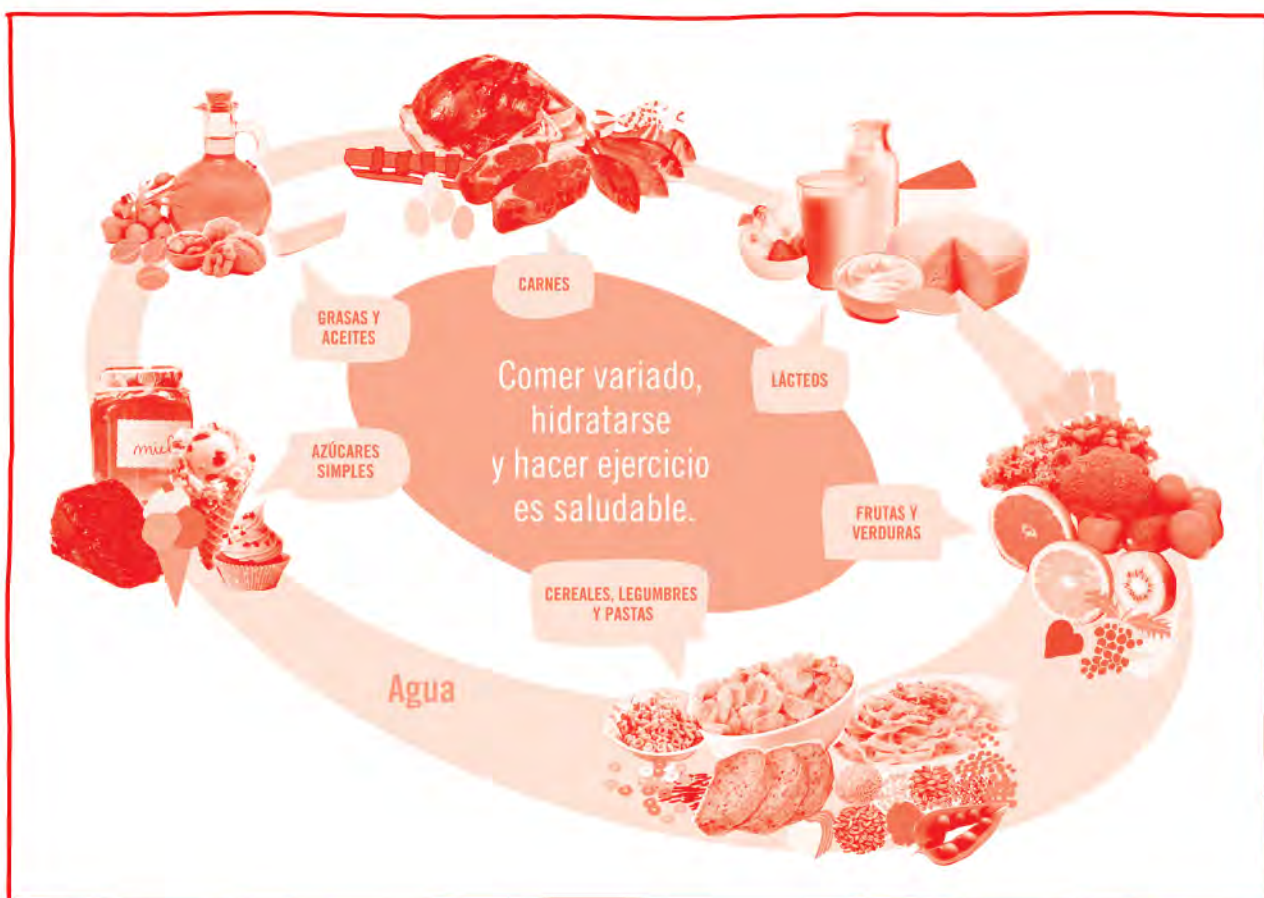


## GUIÓN ALIMENTOS

Comer alimentos variados todos los días nos ayuda a crecer, a mantenernos sanos y fuertes con la energía necesaria. Como no existe uno solo que tenga todo lo que nuestro cuerpo necesita, hay que comer distintos tipos de alimentos y combinarlos.



### ¿Sabes cuánto líquido tomaste hoy?

Es necesario beber agua durante todo el día. Si estamos bien hidratados, nuestro cuerpo funciona mejor. Hay que tomar líquidos frescos antes, durante y después de hacer actividad física. Es muy bueno dormir al menos 8 horas diarias. Tu cuerpo repone toda su energía durante el sueño.

### ¿Se animan a hacer un menú semanal?

1. Anoten en el pizarrón todos los alimentos que se les ocurran para preparar el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena.

Acá van algunas pistas... ¿Qué alimentos tomarían? ¿Cuáles dejarían?

2. Seleccionen de la lista aquellos alimentos que podrían combinar entre sí. ¿Qué criterios tuvieron en cuenta para combinarlos?

3. Completen una tabla con el menú que ustedes mismos elaboraron.

### ¡Vamos de compras!

Pero no te olvides de seguir estos consejitos...

En primer lugar, una medida simple pero muy importante es dejar para lo último la compra de los alimentos que están refrigerados (carnes, leche, quesos, etc.).

Observar todas las fechas de vencimiento en los artículos perecederos que están precociados o listos para el consumo.

No comprar alimentos en malas condiciones. Los alimentos refrigerados deben estar fríos al tocarlos, los congelados deben estar totalmente duros. Los enlatados no deben tener abolladuras, rajaduras o tapas hinchadas.

Los tiempos de traslado deben ser acotados para no romper la cadena de frío.

### ¡A comer se ha dicho!

1. Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.

2. Consumir todos los días leche, yogures o quesos. Es necesario en todas las edades.

3. Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.

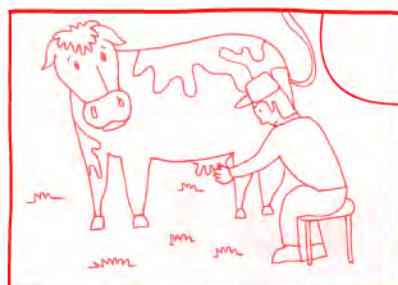
4. Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas retirando la grasa visible.

5. Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.
6. Disminuir el consumo de azúcar y sal.
7. Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.
8. Tomar abundante cantidad de agua durante todo el día.

### Actividades posteriores a la visita escolar

#### El camino de la leche

Es muy probable que estés acostumbrado a abrir la heladera, sacar la leche y llenar tu vaso pero... ¿sabes qué ocurre para que la leche pueda llegar a tu casa? Ordená los pasos para descubrirlo.



### Armá el menú del día

Elegir qué alimentos incluirían en un menú de un solo día (desayuno, almuerzo, merienda y cena incluyendo la bebida).

Luego de la visita al museo repetir la actividad ayudando a los niños a que armen nuevamente el menú teniendo en cuenta el valor nutritivo de los alimentos. Es decir, cuáles son los más importantes y necesarios para nuestro organismo, cuáles los que no deben faltar y cuáles los que podemos omitir.

DESAYUNO:

ALMUERZO:

POSTRE:

MERIENDA:

CENA:

POSTRE:

## A Dibujar

Ayudándote con el óvalo alimenticio elegí los alimentos que consideres más importantes y con ellos dibujá algún objeto que te sirva para jugar o para hacer actividad física. Aquí te dejamos un ejemplo:



Pueden ser elementos para hacer deporte, para saltar, correr, lanzar, lo que quieras... Luego elegí los alimentos que consideres menos importantes para nuestro cuerpo y creá otro dibujo.

