

LOS NUTRIENTES

(semana del 11 al 15 de mayo)

REPASO

Los alimentos contienen nutrientes que son las sustancias sencillas que nos proporcionan energía o nos sirven como materiales.

Los principales tipos de nutrientes son las grasas, los hidratos de carbono, las proteínas, las vitaminas y las sales minerales.

Las grasas aportan mucha energía. Algunas de ellas son de origen animal, como la mantequilla. Otras son de origen vegetal, como el aceite de oliva.

Los hidratos de carbono nos proporcionan energía de forma rápida, aunque menos que las grasas.

Los obtenemos de alimentos de origen vegetal, como el azúcar, la fruta, las legumbres, las papas y los cereales o sus derivados, como el pan y la pasta.

Las proteínas son muy necesarias para crecer y reparar nuestro cuerpo. Son importantes, por ejemplo, para la formación de los músculos.

Contienen muchas proteínas el pescado, la carne, las legumbres, la leche y los huevos.

Las vitaminas y las sales minerales son imprescindibles para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo.

Las vitaminas se encuentran principalmente en frutas y verduras crudas. El calcio forma parte de las sales minerales presentes en alimentos como la leche y los derivados lácteos.

ACTIVIDADES

Lee el texto y

El tentempié del recreo

En el colegio de Ithaisa están muy preocupados los hábitos alimenticios de sus alumnos. Se han por dado cuenta de que muchos de ellos, a la hora de tomar un pequeño tentempié durante el recreo, lo que comen es una palmera de chocolate o un bollo industrial, a pesar de que este tipo de bollería y el abuso de dulces son los principales responsables del exceso de peso de gran parte de los niños.

Hasta tal punto llega la preocupación de los profesores, que están pensando en prohibir el consumo de ese tipo de comida en el centro.

Algunos alumnos dicen que Ithaisa es muy «rara» porque durante el recreo se come un pequeño bocadillo que le preparan sus padres. A ella le da igual, sabe que su tentempié es mucho más saludable que el de sus compañeros y se toma su bocadillo tan campante. A veces es de chorizo o jamón serrano, otras veces es de tortilla francesa... A ella el que más le gusta es el de pollo: una barrita de pan y dentro un pequeño filete de pollo con tomate y lechuga. Ithaisa sabe que su bocadillo le ayuda a llevar una dieta equilibrada.

¿Por qué crees que el bocadillo de pollo con lechuga y tomate de Ithaisa favorece una dieta equilibrada? Elige la respuesta más adecuada.

- Porque incluye vegetales.
- Porque se lo preparan sus padres.
- Porque tiene glúcidos, lípidos, proteínas, vitaminas y sales minerales.