

#alimentaciónsaludable

Entre 4 y 8 años

¿DE DÓNDE PROVIENEN

LOS ALIMENTOS?

Los alimentos que consumimos pueden clasificarse según su origen y también podemos dividirlos según sean naturales o industrializados.



Las personas somos seres omnívoros, podemos consumir y aprovechar los alimentos provenientes de los **tres reinos: animal, vegetal y mineral**. A su vez, podemos distinguir entre alimentos **naturales o industrializados**.

ALIMENTOS



Los **alimentos naturales** son aquellos que podemos comer tal como los ofrece la naturaleza, obteniéndolos directamente de plantas o de animales y/o sometiéndolos previamente a un proceso de preparación hogareña como lavado, fraccionamiento o cocción. Algunos ejemplos son: vegetales, frutas, legumbres, carnes y huevos.

En cambio, existe otro tipo de alimentos que son sometidos a determinados procesos industriales para aumentar su tiempo de conservación, ser aptos para el consumo o modificar algunas características organolépticas (textura, gusto, olfato). Son los



denominados **alimentos industrializados o procesados** en distintos grados.

En el caso de la leche, la industria la pasteuriza y la envasa. También elabora otros subproductos a partir de ella como la amplia variedad de yogures y quesos que conocemos. Lo mismo ocurre con el trigo y otros cereales; la industria los muele y con sus harinas elabora pastas, panes y distintos tipos de galletas.



Tipos de alimentos.



ALIMENTOS

Los alimentos nos proporcionan la energía y los nutrientes necesarios para mantener la vida, promover un crecimiento y un desarrollo adecuados y conservar la integridad de las estructuras corporales. También, esa energía es indispensable para: movernos, trabajar, estudiar, aprender, practicar deportes, jugar y preservar la salud y el buen humor.



Entre 4 y 8 años

SUGERENCIA DIDÁCTICA

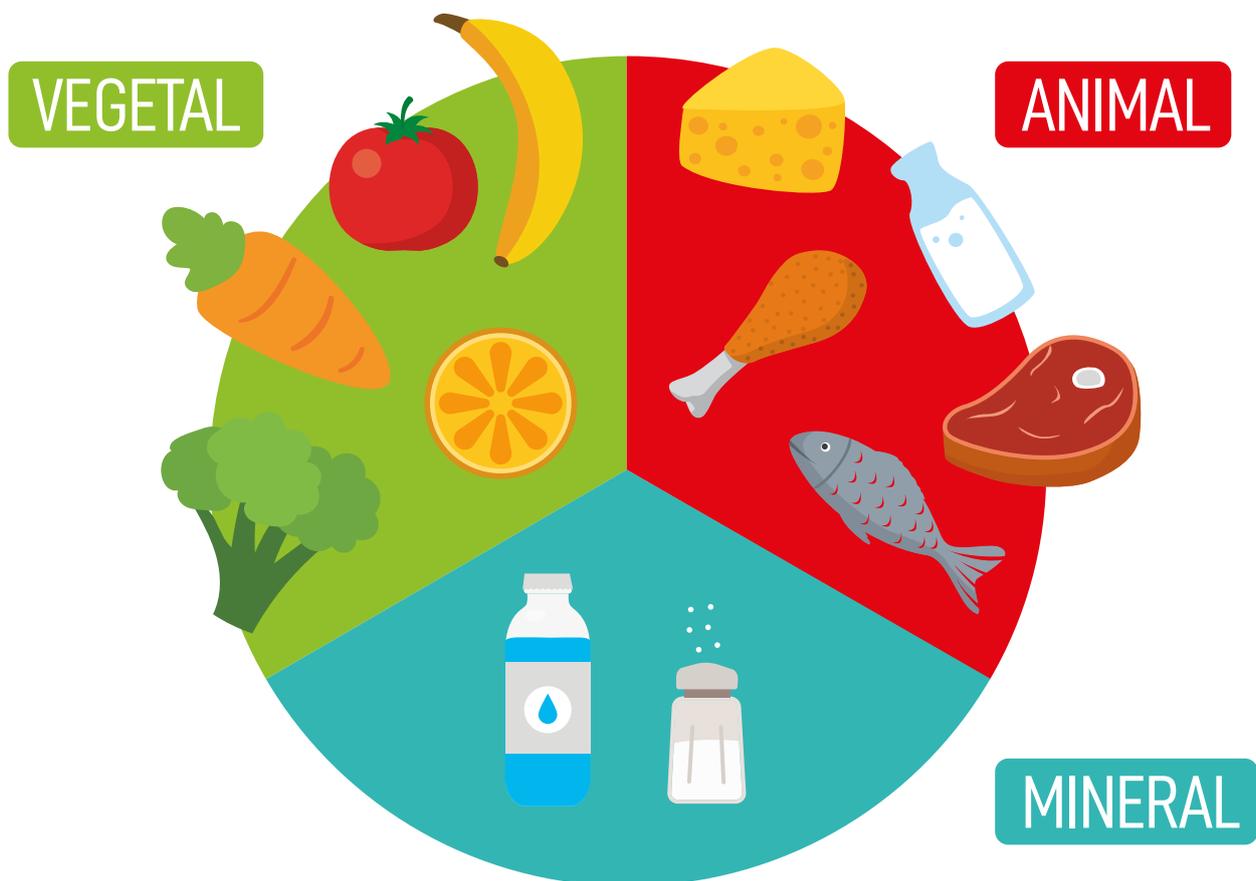
El educador puede proponer a los niños y niñas que clasifiquen distintos alimentos según el reino de origen (animal, vegetal o mineral) y según sean naturales o industrializados.

El ejercicio puede realizarse a partir de una lista escrita de los alimentos que consumen frecuentemente en un día y sean conocidos para ellos y ellas. También puede hacerse a partir de imágenes o fotografías típicas de su comunidad en las que se distingan los alimentos tradicionales, de una receta saludable trabajada en el aula, o de una lista propuesta por el educador.

Luego se los clasifica entre toda la clase según los criterios aprendidos en el aula.

LOS TRES REINOS DE

LOS ALIMENTOS



Reino vegetal: Frutas: Naranja, mandarina, manzana... Verduras: Acelga, cebolla, zanahoria, tomate, batata, mandioca, zapallo... Cereales: Maíz, trigo, arroz, avena... Legumbres: Porotos, lentejas, garbanzos...

Reino animal: Carne de aves, de pescado, de cerdo, de vaca incluyendo sus vísceras como el hígado y el mondongo. Huevos, leche, yogur y quesos.

Reino mineral: Agua, sal...

A COMER SALUDABLE TAMBIÉN SE APRENDE



CONTENIDOS RELACIONADOS

Para conocer más sobre cómo desarrollar hábitos alimentarios saludables te recomendamos el curso autogestionado y gratuito **“A comer saludable también se aprende”** en nuestro portal educativo.

<https://portaleducativo.fundacionarcor.org/+informacion/comerSaludable.html>