Alimentos saludables y perjudiciales

4 Básico

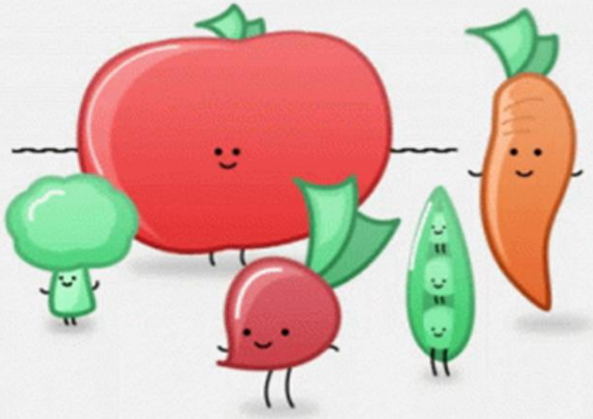
Alimentos saludables

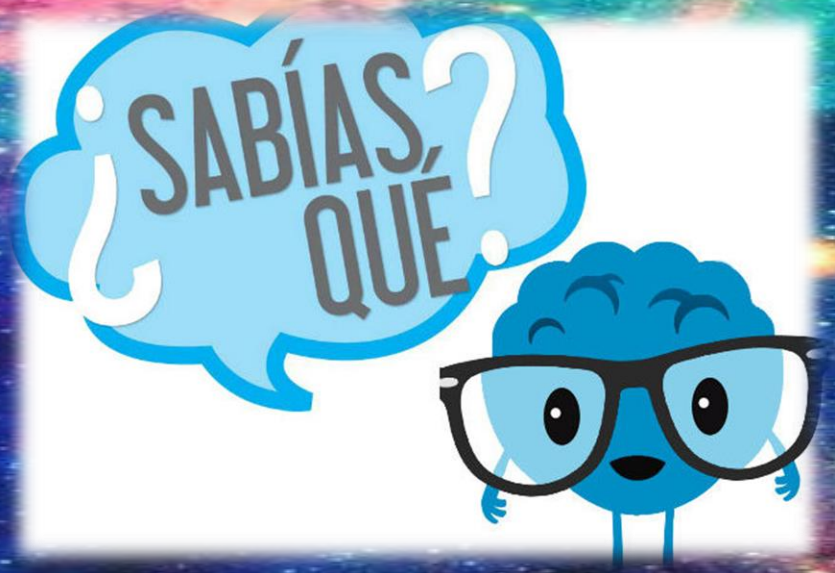
Se recomienda:

Ingerir, diariamente, tres frutas y dos platos de verduras crudas o cocidas.

Consumir carnes con bajo contenido de grasa, como las de pescado, pavo y pollo, dos a tres veces a la semana.

Comer legumbres, como garbanzos, lentejas y porotos, dos o tres veces a la semana, cuando no consumas carne.





Ciencia, Tecnología y Sociedad

La comida espacial

En el espacio, los astronautas y los objetos flotan al interior de las naves espaciales. Por eso, los líquidos no se pueden tomar en vasos y se deben evitar comidas que se desmigajan, como el pan, ya que pueden dañar los equipos o ser inhalados accidentalmente por los astronautas. Los astronautas consumen comidas pegajosas, que se pueden ingerir con tenedor o cuchara; otras que pueden comerse en su forma natural, como la fruta; y algunas desde sus envases, como las nueces. Es muy importante que los astronautas consuman alimentos que los mantengan saludables.

▲ Fuente: Pijamasurf.com

Si los astronautas tienen que mantenerse saludables, ¿qué otros alimentos debiera incluir su comida? Señala tres ejemplos.

Fuente: ¿Por qué los astronautas comen tortillas en lugar de pan? Recuperado el 01 de marzo de 2017, de: https://www.nasa.gov/ (Adaptación).

Alimentos perjudiciales

Importante

Los alimentos poco saludables son los que tienen muchas **calorías**, un **alto contenidos de azúcares**, **grasas de origen animal y/o sodio**, y su consumo habitual ocasiona enfermedes. Algunos alimentos poco saludables son las vienesas, las bebidas azucaradas, y las papas fritas.

¿Cómo los identifico?

Puedes reconocer fácilmente los alimentos envasados poco saludables si te fijas en los sellos de advertencia (ver imagen). Mientras más sellos tenga un alimento, más dañino es para tu salud.

Conceptos clave

calorías: unidad de medida que se emplea para expresar la cantidad de energía contenida en los alimentos.

¿Qué opinas acerca de la Ley de Etiquetado de Alimentos?

¡A jugar!

Adivina buen adivinador,

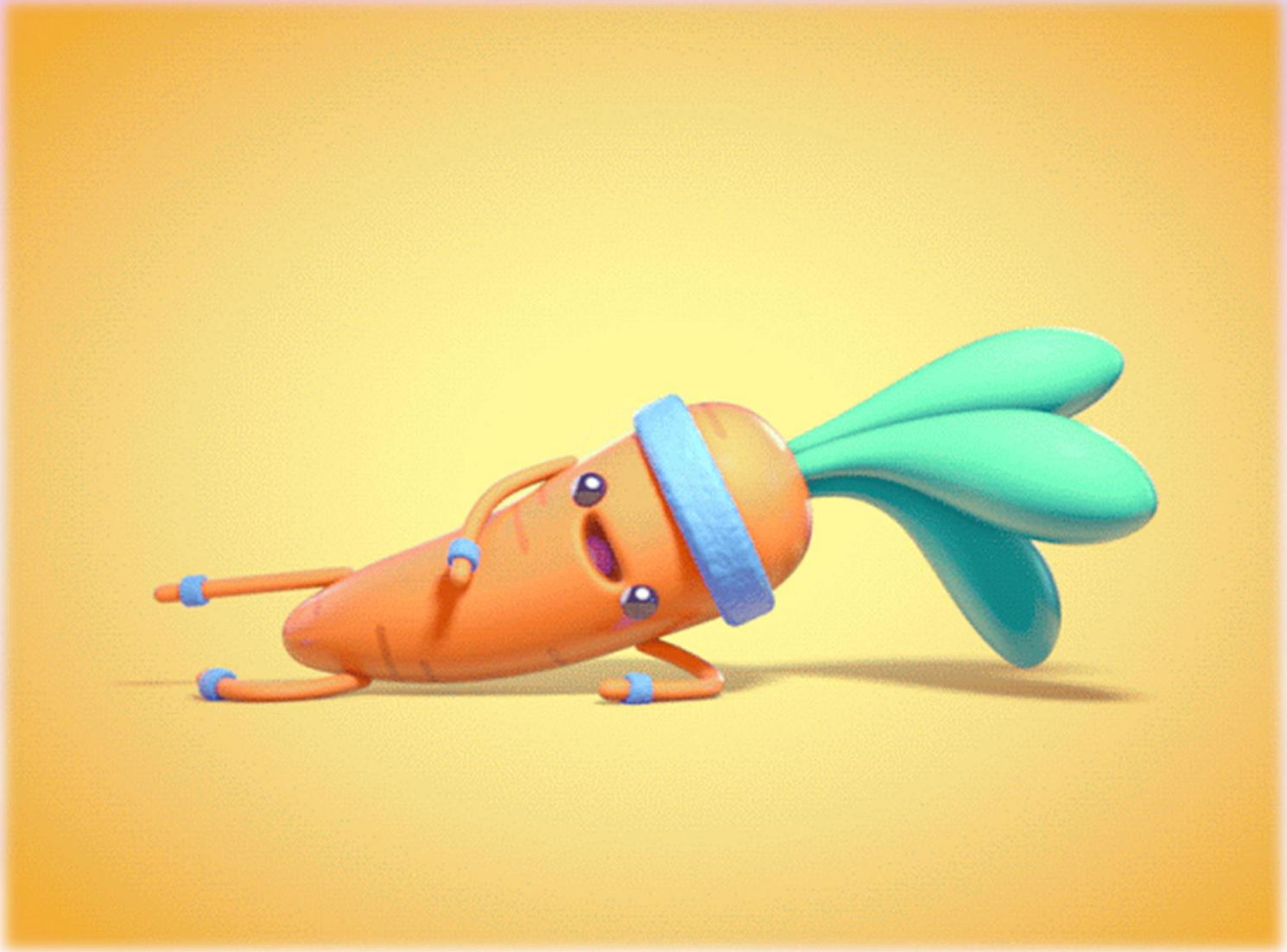
¿qué fruta o verdura es?

Soy verde y amarilla,
también soy colorada.
Me puedes comer de postre
o si prefieres con ensaladas.

Verdes son mis hojas,
también son moradas.
Me comen como tortilla,
en sándwich o ensalada.

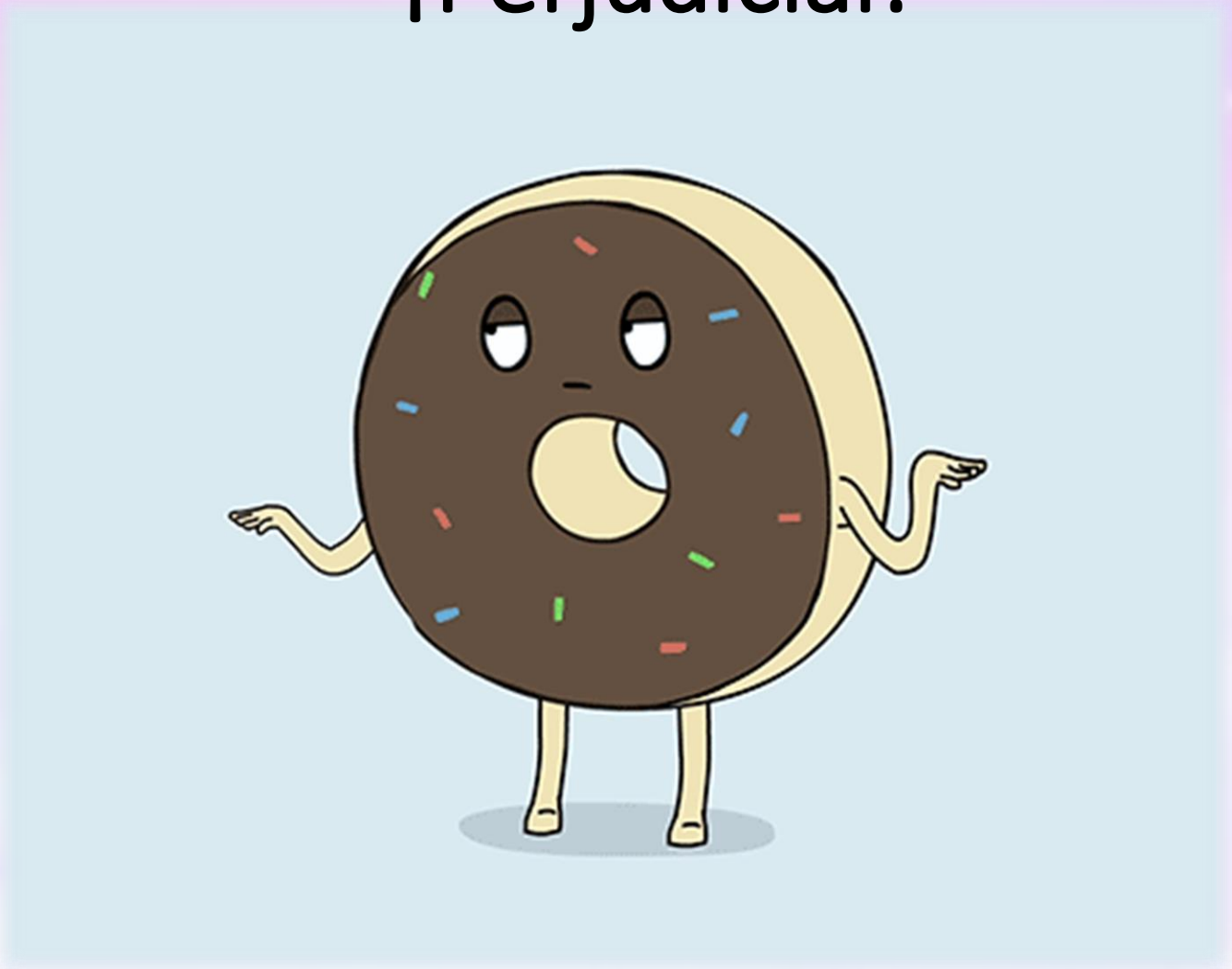
¡A JUGAR!

A continuación verás una serie de alimentos, menciona en voz alta si son o no saludables.



¡Saludable!

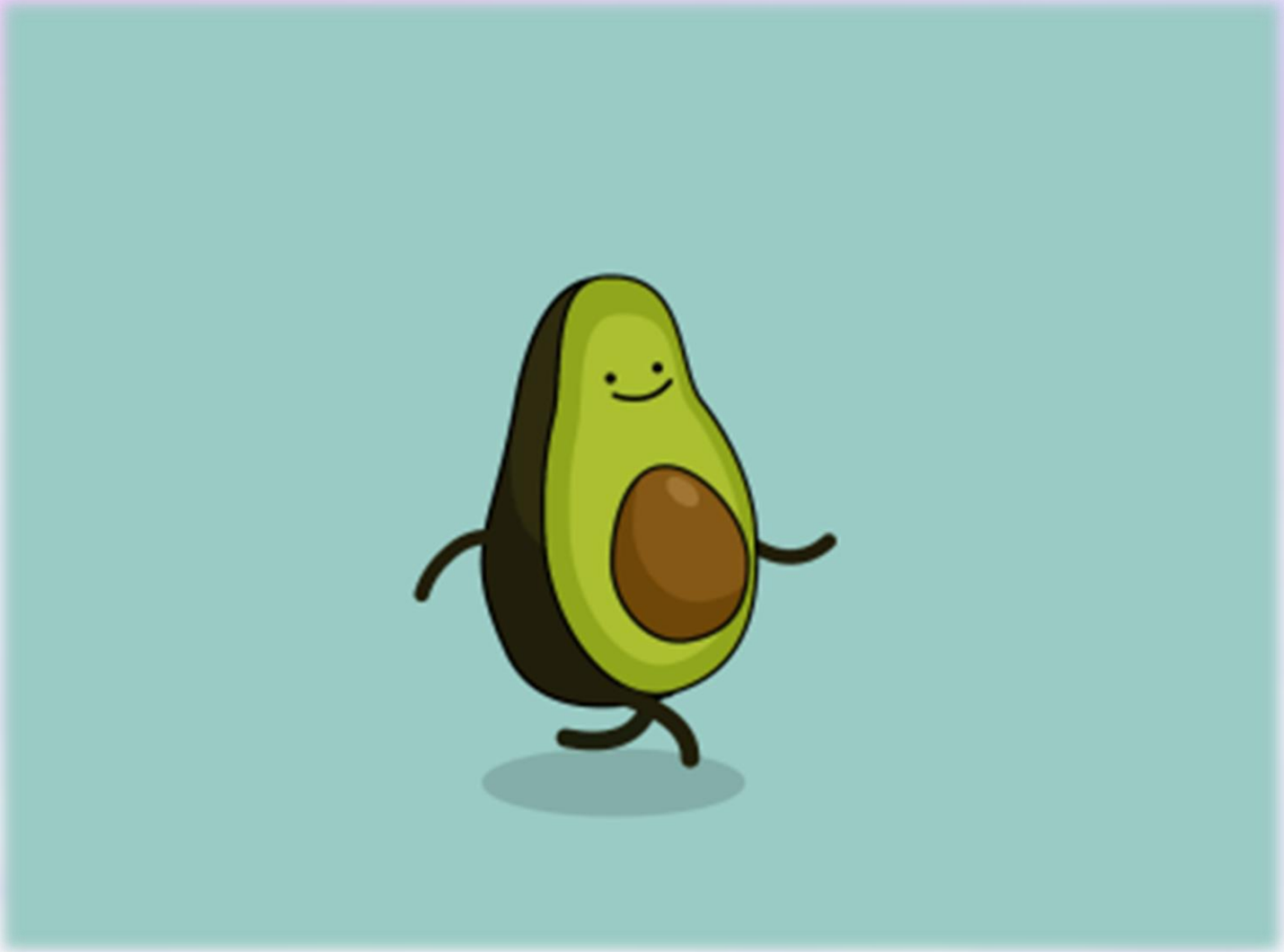
¡Perjudicial!



fran.solo

¡Perjudicial!

¡Saludable!



¡Saludable!

¡Felicidades!