Módulo XII de continuidad pedagógica

Año: 3°

Docentes: Frette, Silvia-Morales, Laura

Tiempo de duración: 29/10 al 11/11

Para mantener la salud

Te invito a ver el siguiente video de alimentación cómo fuente de energía.

https://youtu.be/GTqnk_kqmwU

Ahora te propongo leer la página 42 del libro "Para mantener la salud" y realizar la actividad.

Comidas que alimentan

Leer "Comidas que alimentan" de la página 42 del libro y subrayar ideas principales.

Producto final:

Realiza una receta de la comida que más te gusta.

Mi receta

Nombre: _____

INGREDIENTES:

Preparación:

Para mantener la salud

Los **alimentos** aportan los materiales necesarios para crecer y mantener saludable el cuerpo. Además, ayudan a reponer las partes que se modifican continuamente, como el pelo, las uñas, la capa superficial de la piel y las que se deterioran o lastiman.

El cuerpo está en constante funcionamiento, aunque estemos dormidos. Por eso requiere alimentos, que son como el combustible de las máquinas. Así como los automóviles necesitan nafta o gas para funcionar, nuestro cuerpo tiene que alimentarse para poder caminar, correr, leer, escribir y realizar cualquier actividad.

Observá las fotografías y escribí qué actividad realiza cada persona.

....

Comidas que alimentan

Muchas veces se usan las palabras **comida** y **alimento** como si fueran sinónimos. Sin embargo, no significan lo mismo.

Las comidas se preparan con varios tipos de alimentos. Por ejemplo, para preparar fideos se necesita harina, agua, manteca, queso y sal. Para preparar milanesas hace falta carne de vaca, pollo o pescado, huevos, pan rallado, sal y aceite. Por lo tanto, las comidas son un conjunto de alimentos que se combinan según determinados procedimientos, y que pueden variar de acuerdo con las costumbres de quienes las preparan.