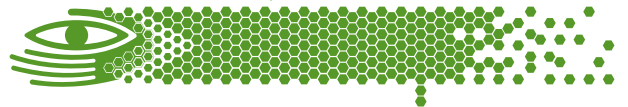


El plato del BIEN COMER



Recursos educativos • estudiantes **PRIMARIA** ideal para niños de 8 a 12 años



Universum • Extramuros

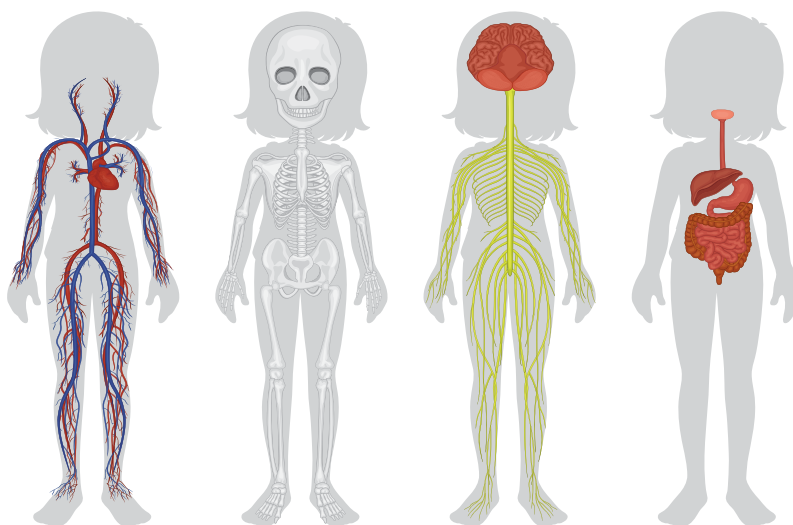


macronutrientes

Y

micronutrientes

Estás por comenzar una etapa en la que tu cuerpo cambiará, pasarás de la niñez a la adolescencia, verás que tus huesos crecerán, tu voz cambiará, probablemente ya no te gustarán los mismos juegos que ahora.



¡Esto es normal! Es el momento en que tu cuerpo necesita alimentos ricos en carbohidratos, proteínas, minerales, grasas y vitaminas; pero debes cuidar la cantidad de cada uno de ellos.



Todos los alimentos aportan macronutrientes y micronutrientes.



macro**nutrientes**

En este grupo están las **proteínas, grasas y carbohidratos**; son esenciales para el crecimiento y para regular los procesos metabólicos como los cambios que estás a punto de experimentar.

Proteínas:

Las de **origen animal** las obtienes de animales comestibles y sus derivados:



Las de **origen vegetal**, las obtienes de las leguminosas como:



Grasas: Se dividen en saturadas e insaturadas.

Las **grasas saturadas**, las encontramos en los alimentos de origen animal y frecuentemente son sólidas a temperatura ambiente como:



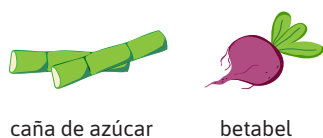
Las **grasas insaturadas**, generalmente son de origen vegetal y a temperatura ambiente son líquidas, como:



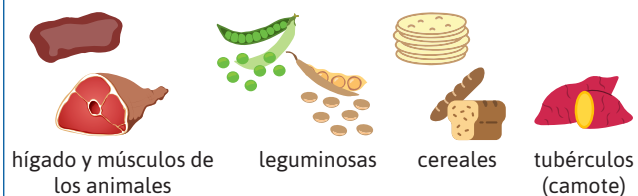
Las grasas son nutrientes necesarios, pero se deben comer en cantidades mínimas.

Carbohidratos: Proviene principalmente de los vegetales y se dividen en tres tipos:

Monosacáridos y oligosacáridos, los que se absorben rápido en el intestino, como la caña de azúcar y el betabel.



Polisacáridos, los que se absorben más lentamente y se encuentran en:



Los carbohidratos son una fuente de energía.

micronutrientes



Los micronutrientes son vitaminas y minerales esenciales para las funciones de las células. Nuestro cuerpo sólo necesita pequeñas cantidades.

Vitaminas

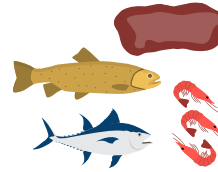
Existen 13 tipos de vitaminas y las obtenemos de alimentos como:



naranja, melón, fresa, kiwi, guayaba, espinaca, brócoli, apio, etc.



huevos, leche y yogurt



hígado, pescados y mariscos



frijoles y chícharos

Además, también están en los cereales.

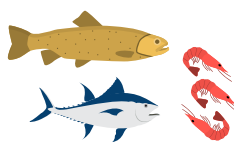
Vitamina A: fundamental para la vista, el desarrollo de los huesos y el fortalecimiento del sistema inmune.
Vitamina B1: esencial para el sistema nervioso.
Vitamina B2: ayuda a fortalecer la piel.
Vitamina B3: evita el enrojecimiento de la piel y la depresión.
Vitamina B5: si no consumes este tipo de vitamina, puedes sufrir alguna alteración en el sistema nervioso.
Vitamina B6: ayuda al buen funcionamiento hormonal.
Vitamina B8: no consumirla puede alterar el metabolismo y producir problemas en la piel.
Vitamina B9: evita la anemia y ayuda al buen funcionamiento celular.
Vitamina B12: la falta de esta vitamina puede provocar anemia y problemas en la médula espinal.
Vitamina C: es un antioxidante y aumenta la absorción del hierro.
Vitamina D: ayuda en el fortalecimiento de los huesos.
Vitamina E: funciona como antioxidante.
Y la Vitamina K, esencial para la coagulación.

Minerales

Los minerales que necesita el cuerpo son: calcio, fósforo, sodio, potasio, cloro, magnesio, azufre, hierro, flúor, zinc y cobre. Son fundamentales en la estructura de los huesos, la cicatrización, el buen funcionamiento de todos los aparatos y sistemas. Algunos alimentos que nos aportan minerales son:



verduras de color verde



pescados y mariscos



hongos



carne leche y quesos

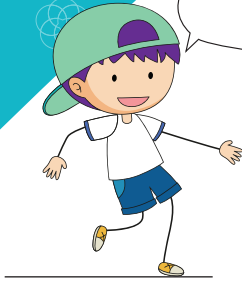
También los obtendrás en los frutos secos, los cereales y el chocolate.

¡Reto!

macro**nutrientes**

Y

micro**nutrientes**



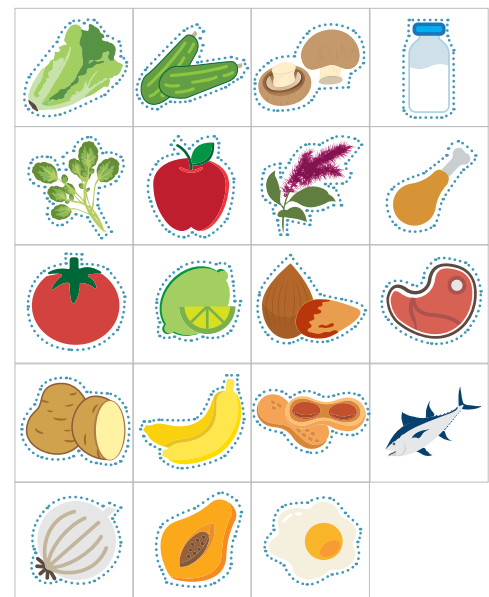
Instrucciones

- Observa en la tabla los macro y micronutrientes que aporta cada alimento.
- Recorta los alimentos por la línea punteada.
- Coloca cada alimento en el lugar correcto dentro los círculos de la siguiente página.

Materiales

- Tijeras
- Pegamento

	macronutrientes			micronutrientes	
	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS	VITAMINAS	MINERALES
Lechuga	●	●		●	●
Berros	●	●			●
Jitomate	●	●			●
Papa	●	●		●	●
Cebolla		●		●	●
Calabaza		●		●	●
Manzana				●	●
Limón	●			●	●
Plátano		●		●	●
Papaya				●	●
Champiñones	●	●		●	●
Amaranto	●	●		●	
Almendra	●	●	●		
Cacahuete	●	●	●		
Huevo	●		●	●	●
Leche	●	●	●		●
Pollo	●		●		●
Res	●		●		●
Pescado	●		●	●	●



micronutrientes

Y
macronutrientes

- | | | | |
|----------|--------------------------|-------------------------------------|-------------|
| Lechuga | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Champiñones |
| Berros | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Amaranto |
| Jitomate | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Almendra |
| Papa | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Cacahuete |
| Cebolla | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Huevo |
| Calabaza | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Leche |
| Manzana | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Pollo |
| Limón | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Res |
| Plátano | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Pescado |
| Papaya | <input type="checkbox"/> | | |

CARBOHIDRATOS

GRASAS

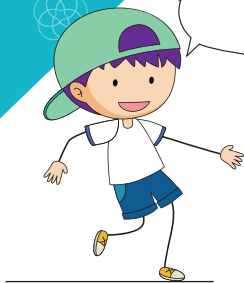
PROTEÍNAS

VITAMINAS

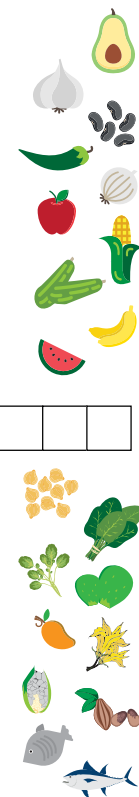
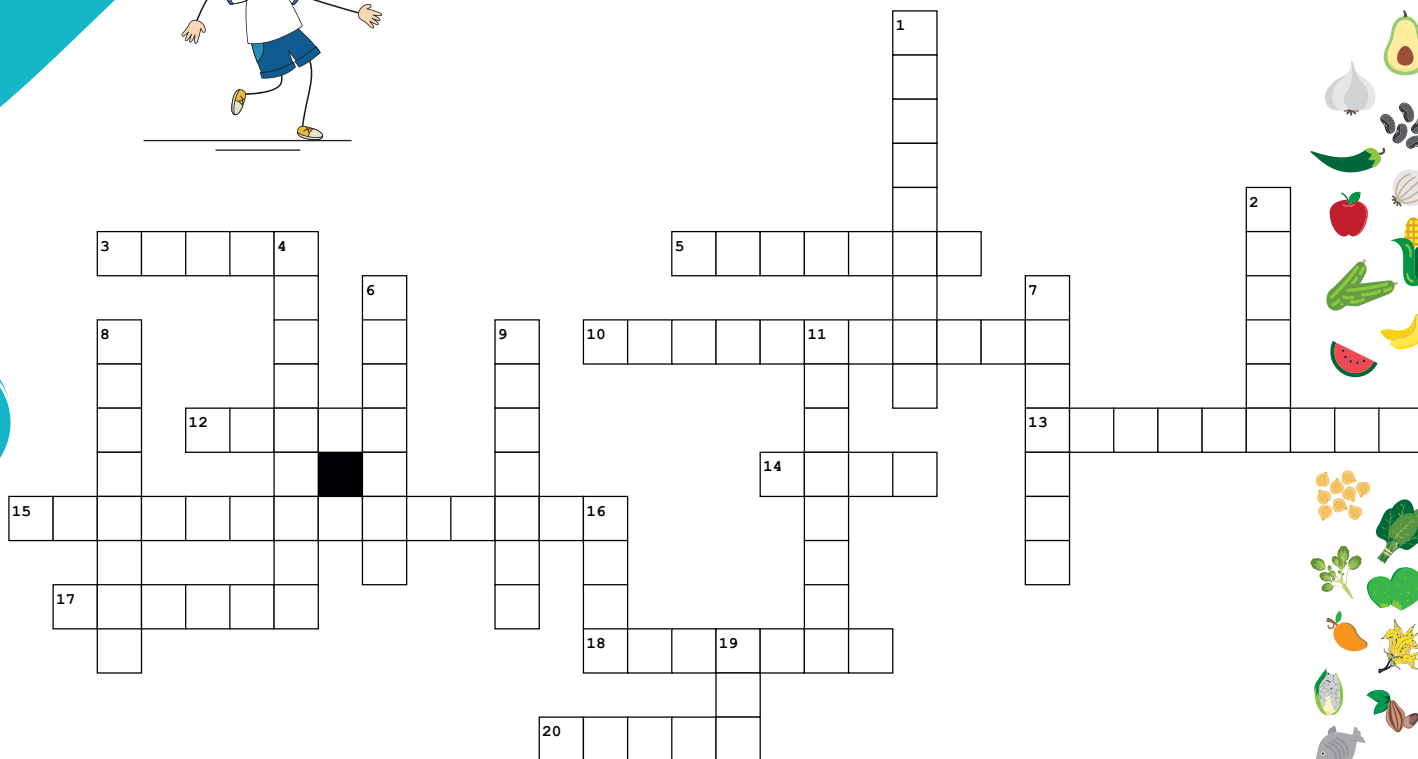
MINERALES

¡Ahora sabes qué alimentos te aportan más nutrientes!

¡Adivina adivinador!



Te invitamos a descubrir algunos de los alimentos que son básicos para una dieta equilibrada.



Horizontal

- 03. Colorín colorado, chiquito pero bravo.
- 05. Soy verde, amarilla o colorada, puedes comerme sin estar cocinada.
- 10. Crezco en un viejito, si me cocinas soy negrito y en las quesadillas deleito.
- 12. Rica fruta me voy a comer, es dulcecita, la más rica también y de color amarillo totalmente es.
- 13. Somos verdes con manchitas blancas, redondas o alargadas, en tu mesa no faltan.
- 14. Sin _____, no hay país.
- 15. Flor es mi nombre, si sabes quién soy, en la huerta estoy.
- 17. Pico y no soy chile, tengo muchas hojas que a tu ensalada antojo.
- 18. Sólo se me arriman cuando tengo tunas.
- 20. Vengo de un árbol y a tu paladar encanto, el chocolate es mi mejor aliado.

Vertical

- 01. Somos viejitos, amarillos y arrugaditos que si nos echan al agua nos ponemos gorditos.
- 02. Verde por fuera, roja por dentro, si te la quieres comer, semillas negras tendrás que morder.
- 04. ¿Cuáles son las espinas más nacas?
- 06. Si quieres me cortarás, si me cortas te haré llorar.
- 07. Soy chiquito y puedo nadar, vivo en el río y también en el mar.
- 08. Paso las noches en agua para poder engordar, me cuecen por la mañana para desayunar.
- 09. Es largo, amarillo por fuera y blanco por dentro, tienes que pelarlo para comerlo.
- 11. Agua pasa por mi casa, cate por mi corazón, el que no lo adivine será un poco cabezón.
- 16. Vivo en el agua, pero llego a tí, casi siempre en lata.
- 19. Tengo dientes pero no soy la boca, soy verdura que a muchos enoja.



Universum, Circuito Cultural Ciudad Universitaria 04510, Ciudad de México
Informes 55 56 22 72 60 ● atencionv@dgdc.unam.mx



@UniversumMuseo



/UniversumMuseo



UniversumMuseo

Conceptualización y realización
Alejandra García / Mónica Genis / Adriana Rayón

Vecteezy.com

