

Nombre: _____ Curso: _____ fecha: ___/___/___

Si este trabajo lo desarrollas siguiendo las instrucciones, te ayudará a:

Leer comprensivamente, lo que te permitirá responder preguntas de distintos niveles de complejidad. Ampliar tu vocabulario, porque conocerás el significado de nuevas palabras que podrás usar en tus conversaciones habituales.

Escribir sin errores ortográficos

Mejorar la calidad de la letra, para que todos puedan entender lo que escribes.

Escribir tus mensajes, ideas, sentimientos, etc., fácilmente y en forma correcta.

1.- Aspectos importantes para una alimentación saludable en los niños

Los escolares tienen que **comer de todo**, pues cuanto mayor variedad de alimentos exista en su dieta, mayor es la posibilidad de que sea equilibrada y contenga los nutrientes que necesitan. Comer sólo lo que nos gusta es una mala práctica nutricional.

Los alimentos deben **distribuirse a lo largo del día** para que el cuerpo tenga los nutrientes necesarios, en función de sus exigencias. Hay que **variar las formas de preparación** de los alimentos utilizando distintos procedimientos culinarios: asados, hervidos, a la plancha, guisados, y no abusar de los fritos. Estimular el consumo de **alimentos crudos** (ensaladas, gazpacho, sopas frías...).

En el plan de comidas de un escolar debe haber una presencia de alimentos ricos en **proteínas de origen animal**: lácteos, carnes, huevos y pescados, en equilibrio con **alimentos de origen vegetal**: cereales, legumbres, verduras y frutas.

Los alimentos ricos en **hidratos de carbono** (pan, pasta, arroz, legumbres) son imprescindibles por su aporte de energía y deben formar parte de las dietas habituales de los escolares.

Las **frutas y ensaladas** deben ser habituales y abundantes en la alimentación.

El **agua** es la mejor bebida. Las comidas deben acompañarse siempre de agua.

El consumo de dulces, refrescos y “snacks” debe ser moderado, pues, si bien no existen buenos ni malos alimentos, la **moderación** en la comida debe ser la norma.

Controlar el exceso de grasas, azúcar y sal.

La práctica del **ejercicio físico**, complementada con una alimentación saludable, es esencial para prevenir la enfermedad y promover la salud. El niño debe acostumbrarse a realizar actividades físicas y a reducir el ocio sedentario evitando el exceso de horas de televisión y videojuegos.

El papel de los **padres** en la formación de los hábitos alimentarios de sus hijos y de un estilo de vida saludable es esencial. Deben estimularlos a comer de todo y a valorar los alimentos y platos y recetas como un tesoro cultural.

Comer es una necesidad y un placer. La comida debe aportar las cantidades en energía y nutrientes que el organismo necesita, pero también el bienestar psicosocial que supone un plato gastronómicamente bien preparado, consumido en un lugar agradable y en buena compañía.

El **abuso de la comida rápida** nunca es aconsejable, pues contribuye a la formación de malos hábitos alimentarios y a la obesidad infantil.

***Fuente:** La alimentación de tus niños. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia. Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid. 2005.*

Fotografía: El mundo.es

Preguntas para averiguar si comprendiste el texto que acabas de leer

1 Pregunta ¿Por qué es indispensable el consumo moderado de hidratos de carbono en la alimentación?

R. _____

2 Pregunta ¿Por qué consideras tu que la palabra “moderación” se repite con frecuencia en el texto?

R. _____

3 Pregunta ¿qué aspectos en común, dentro de lo mencionado en el texto, tienen los hábitos de vida poco saludables?

R. _____

4 Pregunta Menciona un aspecto negativo en el organismo del exceso de grasas, del exceso de sal y del exceso de azúcar

R.
