

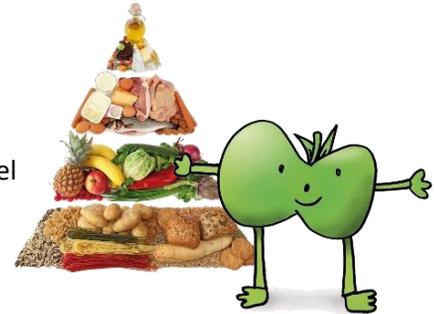


ACTIVIDAD 9: DEL COMEDOR DEL COLEGIO A CASA

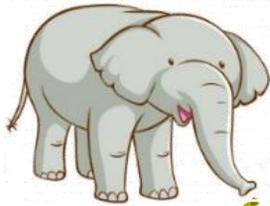
¡Buenos días familias, niños y niñas!

El 28 de mayo es el **Día Mundial de la Nutrición.**

¿Y por qué es tan importante? Porque **la nutrición** es la magia que el cuerpo hace para aprovechar y convertir los alimentos en sustancias nutritivas, que nos hace crecer sanos y felices.



Y de la mano del animal herbívoro terrestre más grande del mundo, un elefante, descubriremos muchas cosas para comer mejor.



Hola, mi nombre es VEGE, soy un elefante y como únicamente como verduras y soy muy fuerte, voy a hablar de **proteína vegetal**, porque la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir 2/3 de proteínas vegetales y 1/3 de proteínas de origen animal.



Nos encantaría que sigáis compartiendo por correo electrónico, ausolanquedatcasa@gmail.com vuestras creaciones, estamos muy contentos de recibirlas. Por favor, poner el nombre y apellidos del artista o familia y el nombre de la escuela.

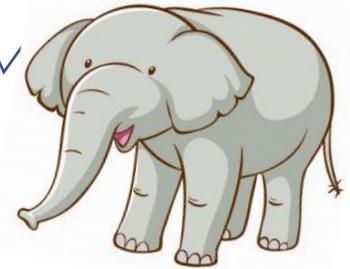
Un fuerte **ABRAZO**



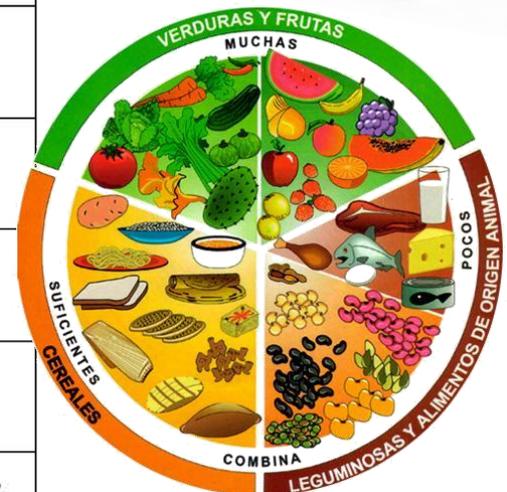
FUNCIÓN	RICO EN	CARACTERÍSTICAS
Plástica 	Proteínas	Formación de tejidos, huesos, cabello, uñas
Reguladora 	Vitaminas y sales minerales	Controlan las reacciones del organismo. Realizan actividades específicas, ya sea como enzima, anticuerpo u hormona. Las enzimas facilitan la digestión, los anticuerpos son parte del sistema inmunológico y las hormonas regulan los procesos vitales para un buen funcionamiento del cuerpo
Energética 	Hidratos de carbono y lípidos	Proporciona energía para realizar nuestras funciones vitales, como caminar, hablar, moverse, etc.

Soy un herbívoro, obtengo mi fuerza de las plantas, hojas, hierbas, frutas silvestres...

Los humanos, tenéis que comer un poco de todos los alimentos de los grupos alimentarios, que os indicamos en las siguientes tablas, para que vuestro cuerpo funcione correctamente.



Grupo	Función	Ejemplos
Legumbres, patatas, nueces	Plástica Reguladora Energética	Garbanzos, lentejas, guisantes, patata, nueces, almendras, avellanas...
Cereales y derivados	Energética	Pasta, arroz, pan, harinas, arroz, trigo, maíz...
Verduras	Reguladora	Lechuga, tomate, judías verdes, calabaza, zanahoria, brócoli, pepino, cebolla, berenjena...
Fruta	Reguladora	Naranja, melocotón, manzana, pera, plátano, mandarinas, albaricoques, sandía, melón...
Productos lácteos y derivados	Plástica	Leche, yogur, queso ...
Carne, pescado, huevos	Plástica	Pollo, pavo, cerdo, ternera, pescado blanco, pescado azul, huevos ...
Accites y grasas	Energética	Aceite de oliva, aceite de girasol, mantequilla, margarina...



APRENDEMOS

LA PROTEÍNA VEGETAL

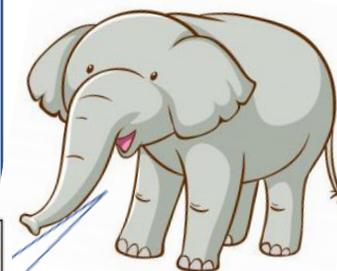


Los elefantes podemos comer 190 Kg. al día de verduras y como vosotros, bebemos mucha agua. Si soy tan fuerte, es porque la proteína vegetal también proporciona muchas propiedades beneficiosas. Esta se puede encontrar en:

SEMILLAS **SETAS** **LEGUMBRES**
FRUTOS SECOS **VEGETALES DE HOJA VERDE**
FRUTA SECA **ALGAS...**



La clave para hacer que la proteína vegetal, sea como la proteína animal, es mezclando adecuadamente los alimentos de origen vegetal, por ejemplo, legumbres y cereales.



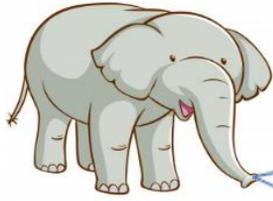
COCINAMOS

EL HUMUS

El Humus, podemos decir que es un puré de garbanzos, pero aporta niveles de proteína de alta calidad y asimilación.

BUF!! Y con unas tiras de verduras, como de zanahoria, de pepino, de pimiento...
¡Estará delicioso!



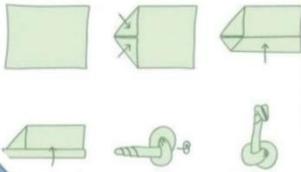


Y como comeremos mucha proteína vegetal, tendremos ganas de crear nuestros propios animales.
¡Venga! ¡Estoy lleno de energía!

ANIMALES CON TOALLAS O CALCETINES



UNA SERPIENTE



UN OSO



UN CONEJO



UN GUSANO



UN CONEJO



UN ELEFANTE



UN CONEJO

