

Para qué sirve la comida

Lee el texto y contesta. Puedes volver a mirarlo siempre que quieras

Nombre _____ Fecha _____

La comida hace dos cosas distintas a la vez, y se suelen confundir. Una es dar energía, que es lo que permite correr, pensar y hasta mantener el cuerpo caliente mientras se duerme. La otra es dar materiales: el cuerpo se está construyendo continuamente y necesita piezas para hacer músculo, hueso, piel y pelo. Por eso un niño que crece no come solo para moverse. Y por eso también no basta con comer mucho: si falta alguno de los materiales, sobra energía y falta lo demás.

1 ¿Cuáles son las dos cosas que hace la comida?

2 ¿Para qué sirven los materiales?

3 ¿Por qué no basta con comer mucho?

Por qué hay que variar

Lee el texto y contesta. Puedes volver a mirarlo siempre que quieras

Nombre _____ Fecha _____

Ningún alimento lo tiene todo. La leche trae calcio pero casi nada de hierro; la carne trae hierro pero nada de vitamina C; la naranja trae vitamina C y muy poca energía. Comer variado no es una manía de los adultos: es la única manera de reunir todo lo que hace falta sin llevar la cuenta de nada. Y hay un truco que funciona sin saber nada de nutrición: mirar si en el plato hay varios colores. Un plato de un solo color casi siempre está incompleto, y uno con tres o cuatro casi siempre está bien.

1 ¿Qué trae la leche y qué le falta?

2 ¿Por qué hay que comer variado?

3 ¿Qué truco sirve sin saber nada de nutrición?

El azúcar y la energía rápida

Lee el texto y contesta. Puedes volver a mirarlo siempre que quieras

Nombre _____ Fecha _____

El azúcar es energía que llega enseguida, y por eso apetece: el cuerpo nota el subidón en pocos minutos. El problema es que baja igual de rápido, y entonces vuelve el hambre aunque no haga falta comer. La fruta también lleva azúcar, pero viene acompañada de fibra, y la fibra hace que llegue poco a poco en vez de de golpe. Por eso una manzana y un caramelo no son lo mismo aunque los dos sean dulces. Lo que más sorprende al mirar etiquetas es dónde hay azúcar sin que se note: en el pan de molde, en los cereales, en las salsas.

1 ¿Por qué apetece tanto el azúcar?

2 ¿Qué hace la fibra de la fruta?

3 ¿Dónde hay azúcar sin que se note?

De dónde viene lo del plato

Lee el texto y contesta. Puedes volver a mirarlo siempre que quieras

Nombre _____ Fecha _____

Casi nada de lo que hay en el plato llega tal como salió del campo. El trigo se siembra, se siega, se muele hasta hacer harina y con la harina se hace el pan; entre la espiga y la rebanada hay cuatro oficios distintos. Con la leche pasa algo parecido: se ordeña, se calienta para que no se estropee y se envasa, y desde la vaca hasta el vaso pueden pasar dos o tres días. Saber esto cambia una cosa práctica: la comida no aparece en la tienda, la fabrica gente, y por eso tiene fecha y por eso se estropea.

1 ¿Qué pasos hay entre la espiga y el pan?

2 ¿Por qué se calienta la leche?

3 ¿Por qué la comida tiene fecha?

Soluciones

Para el adulto. Vale cualquier respuesta que diga lo mismo con otras palabras

Hoja 1

1. Dar energía y dar materiales para construir el cuerpo.
2. Para hacer músculo, hueso, piel y pelo.
3. Porque puede sobrar energía y faltar alguno de los materiales.

Hoja 2

1. Trae calcio y casi nada de hierro.
2. Porque ningún alimento lo tiene todo.
3. Mirar si en el plato hay varios colores.

Hoja 3

1. Porque da energía enseguida y se nota en pocos minutos.
2. Hace que el azúcar llegue poco a poco en vez de de golpe.
3. En el pan de molde, los cereales y las salsas.

Hoja 4

1. Se siembra, se siega, se muele hasta hacer harina y se hace el pan.
2. Para que no se estropee.
3. Porque la fabrica gente y se estropea.