

UNIDAD 2: LOS ALIMENTOS (FOOD)

Los alimentos pueden ser de origen animal o vegetal.

Los alimentos de origen animal, provienen de los animales, como por ejemplo la carne, el pescado, los huevos y la leche.

Los alimentos de origen vegetal provienen de las plantas. Son alimentos de origen vegetal las frutas y las verduras.

Nuestro cuerpo necesita alimento y agua para poder estar vivo.



Hay 5 grupos de alimentos: frutas y verduras, pan y cereales, leche y productos lácteos, carne y pescado y productos ricos en azúcares y grasas. Necesitamos tomar cada día alimentos de los distintos grupos.

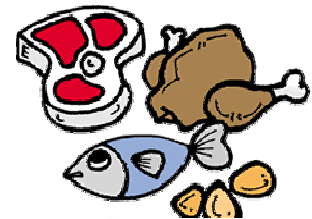
Todos los grupos son beneficiosos para nuestra salud, nos aportan sustancias necesarias para estar sanos y crecer.

El pan, la pasta, los cereales, el arroz y las galletas tienen hidratos de carbono y nos dan energía
(We need bread and cereals for energy).

Las frutas y las verduras tienen muchas vitaminas y nos ayudan a estar sanos.
(We need fruits and vegetables for health).

La carne, el pescado y los lácteos tienen proteínas y nos ayudan a crecer.

(We need meat, fish, milk and dairy for growth).



Hay que intentar tener y llevar una dieta equilibrada tomando alimentos de los distintos grupos en el desayuno, comida, cena y aperitivos.

Debemos, si queremos estar sanos, tomar, al menos, 5 piezas de frutas y verduras al día. La fruta y la verdura también la podemos tomar en zumos, ensaladas y quisos.

Debemos cuidar nuestro cuerpo:

- Lavándonos las manos antes de comer y después de ir al aseo.
- Comiendo sano.
- Lavándonos los dientes después de las comidas (al menos tres veces al día)
- Descansando.
- Haciendo ejercicio.
- Bebiendo mucha agua.

¿Por qué debemos lavarnos las manos antes de comer?

¿Por qué debemos lavarnos los dientes después de comer?

Recuerda: Lávate los dientes al menos 3 veces al día.

¿A qué hora te acuestas?

¿A qué hora te levantas?

Recuerda:

Hay que dormir 10 horas para levantarse con energía.

¿Sabes de dónde viene el pan? El pan viene del trigo, pero hasta que llega a nuestras casas pasa por una serie de fases:

1º Los agricultoras plantan las semillas.

2º Las semillas crecen y se transforman en plantas.

3º Los agricultores recogen la cosecha por medio de máquinas cosechadoras.



4º El grano del trigo es llevado a los molinos y allí es transformado en harina.

5º La harina, junto, con otros ingredientes se amasan y se convierten en pan.

6º Por último el pan se distribuye en las tiendas para poder consumirlo.

Además del pan, hay muchos alimentos que utilizan el trigo como ingrediente, como por ejemplo: la base de la pizza, los cereales, la pasta, las galletas,...

También hay alimentos que hacemos con los huevos como la tortilla, huevos fritos, revueltos, cocidos.

Y, por último, la leche se utiliza en la elaboración de alimentos tales como, los yogures, los batidos, los helados, el queso, etc.

¿Sabías que mezclando harina, huevos y leche puedes elaborar unas deliciosas tortitas?

Aquí tienes la receta: PANCAKES

Ingredientes:

- 300 gr. de harina
- 2 cucharaditas de levadura en polvo
- 100 gr. de azúcar
- 5 gr. de sal (1 cucharadita)
- 2 huevos grandes
- 400 ml de leche
- 60 ml de mantequilla derretida

Para freírlas:

- Aceite o mantequilla

Instrucciones:

Mezclar la harina, la levadura, el azúcar y la sal.

Añadir los huevos, después la leche batiéndola poco a poco y al final la mantequilla derretida en el microondas.

Tiene que quedar una pasta de consistencia espesa.

Poner al fuego una sartén o plancha y untar un poquito de aceite o mantequilla frotando con un papel absorbente para retirar el sobrante.

Echar un poco de pasta procurando que se extienda de forma redonda.

Esperar a que se formen burbujas por encima y darle la vuelta para que se haga por el otro lado, volver a frotar la sartén con el papel empapado en aceite cada vez que se haga una tortita. Ponerlas unas encima de otras así guardan el calor.

Estas tortitas son ideales para comerlas con mermelada o sirope o lo que se os ocurra.