

## TEMA 2 y 3

LA ALIMENTACIÓN Y LA SALUD➤ **NECESITAMOS COMER**

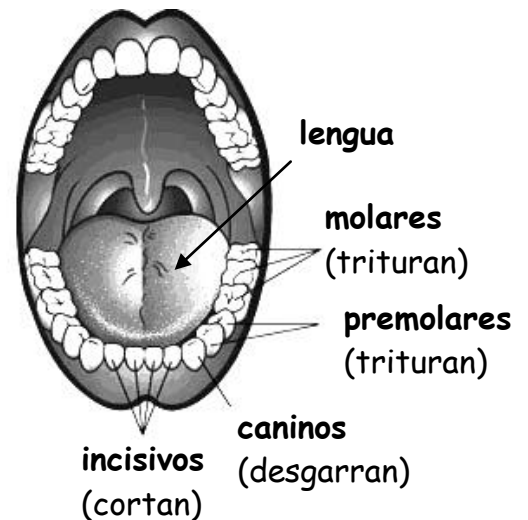
Cada día necesitamos comer, porque en los alimentos se encuentran la energía y las sustancias que nuestro cuerpo necesita para vivir.

Al comer, los alimentos entran en nuestro cuerpo por la **boca**.

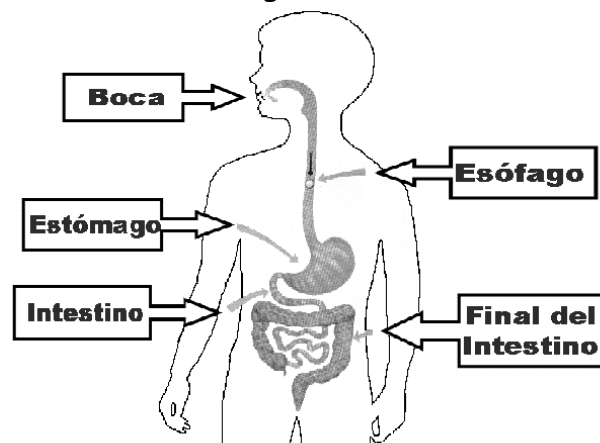
En la boca se encuentran los **dientes** y la **lengua**.

Tenemos diferentes tipos de dientes que usamos para cortar o triturar la comida.

Usamos la lengua para mezclar los alimentos con la saliva.



Cuando tragamos, la comida triturada y mezclada con la saliva pasa por el **esófago** y llega al **estómago**. Allí se mezcla con los jugos del estómago y forma una especie de papilla que pasa al **intestino**. Después, se distribuye por todo nuestro cuerpo a través de la sangre.

→ **Los dientes.**

Cuando nacemos no tenemos dientes. Los primeros dientes salen a partir de los cinco meses. Esta primera dentadura no es definitiva. Son los **dientes de leche**.

A partir de los seis años, los dientes de leche se caen y crecen los **dientes definitivos**.

➤ **LOS ALIMENTOS**

→ **Origen de los alimentos.**



**ORIGEN MINERAL**

Proviene de los minerales.  
Son el agua y la sal.



**ORIGEN VEGETAL**

Proviene de las plantas.  
Verduras, frutas, pasta y pan.



**ORIGEN ANIMAL**

Proviene de los animales.  
Leche, huevos, queso, carne y pescado.

→ **Los grupos de alimentos.**

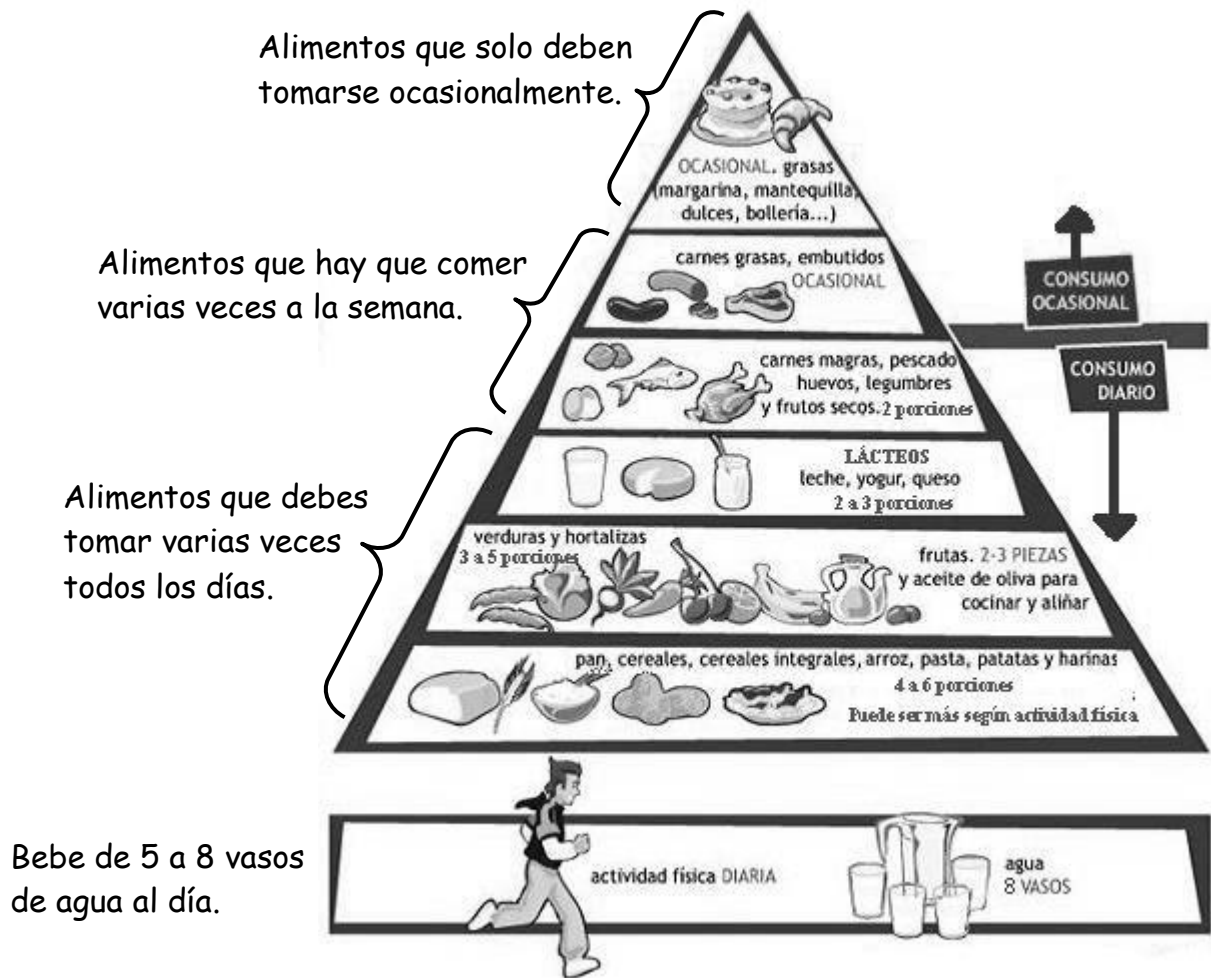
Hay muchos tipos de alimentos distintos y cada uno de ellos nos aporta algo que nuestro cuerpo necesita.

Los alimentos se pueden clasificar en cinco tipos:

	<p style="text-align: center;"><b>Leche, yogur y queso</b></p> <p>Tienen proteínas que nos ayudan a crecer, y calcio que fortalece los huesos.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Pan, patatas, pastas, cereales y azúcar</b></p> <p>Tienen hidratos de carbono que nos aportan energía.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Aceite, mantequilla y tocino</b></p> <p>Tienen grasas que nos aportan energía. El aceite de oliva es la grasa más sana.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Carne, embutidos, pescado, huevos, legumbres y frutos secos</b></p> <p>Tienen proteínas que nos ayudan a crecer.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Verduras y frutas</b></p> <p>Tienen vitaminas y fibra que nos ayudan a estar sanos.</p>

→ **La alimentación sana.**

No existe un alimento que contenga todo lo que nuestro cuerpo necesita, por ello, debemos tomar distintos tipos de alimentos:



También es importante repartir correctamente los alimentos a lo largo del día. Para ello debes tomar cinco comidas diarias: **desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.**

**¡No te saltes el desayuno!**

El desayuno es una comida muy importante, porque cuando nos levantamos por la mañana llevamos muchas horas sin tomar alimentos.

➤ **LA SALUD Y LA ENFERMEDAD**

Una persona está **sana** cuando su cuerpo funciona bien. Cuando no funciona bien, significa que estamos enfermos.

Nuestro cuerpo nos avisa de que algo va mal a través de los **síntomas**: fiebre, dolor de cabeza, estornudos...

Si tenemos algún síntoma, debemos avisar a un adulto para que nos lleve al **médico**.

El médico nos hará preguntas u algunas pruebas. Después, nos mandará algún **medicamento**.

→ **Las revisiones médicas.**

El médico que se encarga de la salud de los niños y niñas se llama **pediatra**.

Todos los años debemos ir al pediatra aunque estemos sanos para que nos haga una revisión.

Las revisiones sirven para controlar que nuestro cuerpo funcione correctamente y que crecemos de forma segura.



También debemos ir al **oftalmólogo** para que nos examine la vista;



y al **dentista** para que nos revise nuestros dientes.



➤ **COSTUMBRES PARA UNA VIDA SANA**

→ **El descanso**

Cuando dormimos, nuestro cuerpo recupera la energía que hemos gastado durante el día. Por eso es importante descansar cuando lo necesitamos.

Los niños debemos dormir alrededor de diez horas cada noche para encontrarnos bien durante el día.



→ **El ejercicio**

Es una buena costumbre hacer ejercicio todos los días para mantenernos sanos. Si hacemos ejercicio fortalecemos nuestro cuerpo y evitamos que aparezcan algunas enfermedades.

Hacer ejercicio no es solo practicar un deporte; también haces que tu cuerpo esté sano si corres, saltas, juegas a la pelota, bailas, subes escaleras...

→ **El aseo personal**

El aseo nos ayuda a evitar enfermedades.

- Nos lavamos las manos antes de comer o de tocar algún alimento.
- Nos cepillamos los dientes después de cada comida
- Nos duchamos todos los días.

