

Nutrientes

Os nutrientes son as substancias que se encontran nos alimentos e que nos resultan útiles.
Os principais tipos de nutrientes son as graxas, os hidratos de carbono, as proteínas, as vitaminas e os sales minerais.

- As graxas é proporcionan moita enerxía. Algunhas graxas son de orixe animal, e outras son de orixe vexetal.
- Os hidratos de carbono proporcionan enerxía, aínda que menos ca as graxas.
- As proteínas proporcionannos materiais de construción que nos axudan a medrar e a reparar o noso corpo.
- As vitaminas son substancias imprescindibles que temos que tomar en pequenas cantidades para estar sans.

A dieta

A dieta é o conxunto de alimentos que toma unha persoa.
Debe ser suficiente e equilibrada.

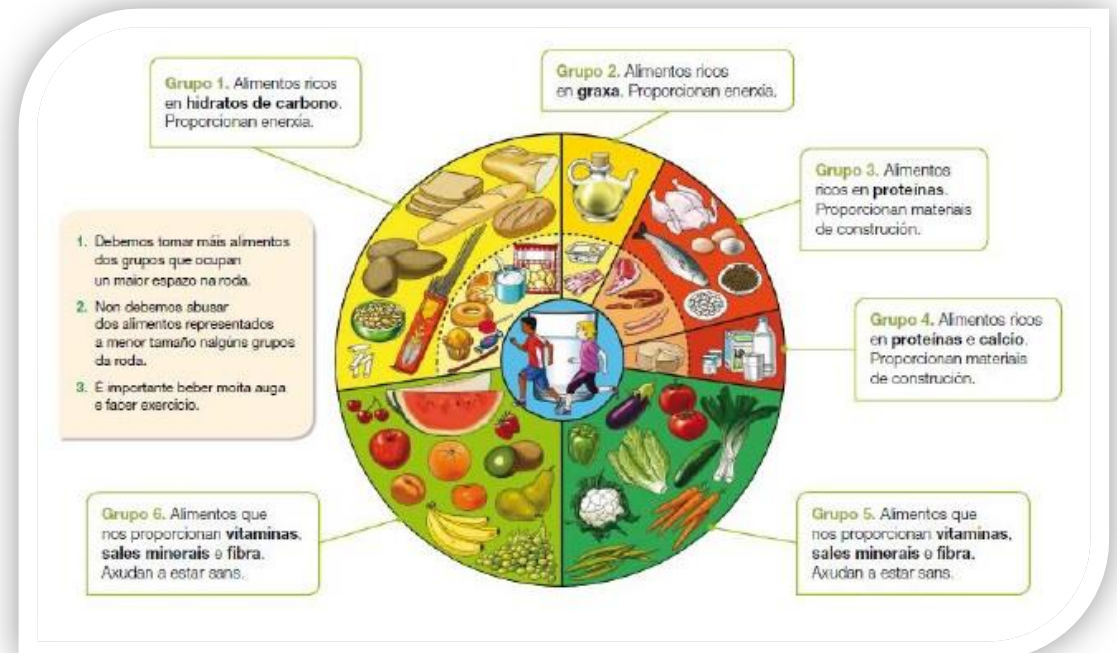
A roda dos alimentos

A roda dos alimentos pode axudarnos a levar unha dieta equilibrada. Nela represéntanse os seis grupos de alimentos.

Alimentos de consumo diario

A partir da roda dos alimentos pódense extraer unhas recomendacións de saúde:

- A maior parte da enerxía debe proceder de alimentos do grupo 1, mellor se son integrais.
- Débense tomar unhas tres pezas de froita ao día, e verdura tanto na comida coma na cea.
- Hai que tomar legumes, ovos, carne e peixe.
- Débense tomar dous vasos de leite ou o seu equivalente en iogur ou queixo fresco.
- Débese tomar pouca graxa, e mellor se é de orixe vexetal.



A hixiene e conservación dos alimentos

A hixiene é importante cando preparamos alimentos e cando os comemos. Se os alimentos non están limpos, poden causarnos problemas de saúde. E se non temos as mans limpas, a súa sucidade pode pasar aos alimentos.

Existen distintas formas de conservar os alimentos:
Mediante a calor, o frío e os conservantes.



A saúde

- A **importancia da postura**: ao estar sentados, de pé e ao camiñar, débense ter o lombo recto.
- O **exercicio físico** proporciona moitos beneficios para a saúde corporal e mental.
- A **hixiene é a limpeza do noso corpo**. É importante para evitar enfermidades e, polo tanto, ter boa saúde.
Entre as medidas de hixiene destacan as seguintes:
Ducharse diariamente, lavar as mans con xabón, cepillar os dentes, lavar ben os alimentos que tomamos cruz.

O ocio e o descanso

- **O ocio e o tempo libre**. As actividades de ocio son aquelas que se realizan por gusto e como diversión.
- **Dormir** ben axuda a recuperarse do cansazo diario e prepáranos para empezar un novo día cheos de enerxía. Alguén que dorme ben encóntrase descansado e cheo de enerxía para enfrontarse ao novo día. Pola contra, alguén que dorme pouco estará de mal humor e fatigado. Incluso é máis fácil que caia enfermo. Segundo a idade, cómpre durmir máis ou menos horas. Á túa idade, é conveniente durmir unhas dez horas ao día.

1- Cales son os principais tipos de nutrientes?

.....

2- Como debe ser a nosa dieta?

.....

3- De que grupo da roda dos alimentos debe proceder a maioría dos alimentos que consumimos?

.....

4- Que tres formas existen para conservar os alimentos?

.....

5- Crees que o exercicio físico e durmir as horas necesarias son aspectos importantes para ter unha boa saúde?
Razoa a túa resposta.

.....

.....