



La Alimentación

Editorial

Todos los días comemos. Pero, ¿nos alimentamos? Es importante reconocer la importancia de una educación al respecto.

Este año las maestras han organizado actividades con cada uno de sus grupos. Especialmente una de las orientaciones guarda relación con la manipulación de los alimentos y algunas enfermedades transmitidas por el consumo de agua, bebidas o comidas contaminadas.

Este número especial fue posible gracias al trabajo de Quinto Grado Sección B y a la participación de un estudiante de Bachillerato del CEAPUCV.

Los invito a disfrutar de los siguientes textos, elaborados con dedicación y sentido crítico.

¡A leer!

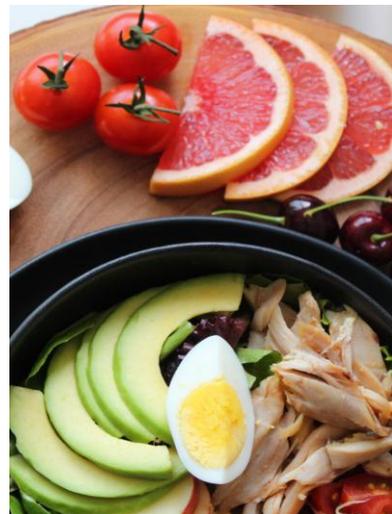
Claritza Peña Zerpa. Editora

Una dieta balanceada y sabrosa

David Betancourt. Estudiante de Bachillerato.

Los niños y adolescentes necesitamos una dieta nutritiva y balanceada. Crecemos a un ritmo acelerado y cada vez requerimos de más alimentos. A veces, nuestros padres no saben cuáles comidas darnos. Lo mejor que pueden hacer ellos es pensar en un menú atractivo y que al mismo tiempo nos aporte los nutrientes necesarios.

Una de las mejores ideas sería preguntar a nuestros padres: ¿qué vamos a comer hoy? Nosotros normalmente no preguntamos eso, solo dejamos que ellos resuelvan y ¡ya!



¿Por qué celebrar el Día de la Alimentación?

César Matías Leal Pomares. Quinto Grado B.

El día de la alimentación se celebra el 18 de noviembre. Para estar sano hay que tener una dieta variada y balanceada. Hay que consumir alimentos sanos que

contengan nutrientes como: carbohidratos, vitaminas, hierro, etc.

Los alimentos se clasifican cuanto se debe consumir como en el trompo. Se divide en cinco partes. La parte amarilla, sería los carbohidratos es la que más se debe consumir ya que nos dan energía. Más abajo en la parte verde están las vitaminas ya que los alimentos que integran esta parte contienen vitaminas y minerales que ayudan a la producción de glóbulos blancos que más protegen de los microbios. En la parte azul están las proteínas. Las proteínas ayudan con los músculos. Luego, la parte naranja donde están las grasas y la parte gris donde están los azúcares. Estos alimentos deben consumirse ya que las grasas y azúcares pueden ser dañinos pero sirven para el cuerpo. Las primeras ayudan a las células y las segundas al cerebro.

Todo el trompo está impulsado por el agua. El agua es fundamental para la vida y hasta nuestras billones de células están llenas de agua.

Una fiesta para todos

Karen Cura. Quinto Grado B.

Es un día festivo celebrado el 18 de noviembre en diferentes países. En este día las personas se hacen conscientes de lo que no deberían digerir y se concentran más en todo lo saludable y se va enseñando generación tras generación.

Es para todas las edades. Los adultos la celebran junto a sus hijos. En las escuelas los docentes y los niños hacen diferentes actividades. Desde actividades recreativas

hasta culinarias. Para mí es un día hermoso y perfecto para compartir.



Comemos todos los días

Bárbara. Quinto Grado B.

El día de la alimentación se celebra con amigos y familias. Son actividades para celebrar en los colegios y la casa. Comer saludable todos los días. No se puede estar comiendo tanta grasa porque hace daño.

Las comidas

Moisés David Moscoso Cabeza. Quinto Grado B.

El día de la alimentación se celebra el 18 de noviembre para la alimentación que tenemos a

diario porque no todas las comidas son sanas. Hay comidas nutritivas y otras simplemente no son nutritivas.



La higiene

Andrea. Quinto Grado B.

No se puede comer comida chatarra como: la hamburguesa, papas fritas, tocineta, huevo frito y muchas cosas más que nos hacen daño.

La gente cuando prepara comida puede tener las manos sucias, por haber ido al baño y no se lavan las manos o porque estornudó encima de los alimentos.

Alimentación saludable

Camila. Quinto Grado B.

Para estar sanos hay que alternar todos los alimentos del trompo como: los vegetales, frutas, granos, pescados, pollo y carne.

Hay alimentos que no son saludables como; la Nutella. Casi 100% azúcar. Aunque es muy rica, es dañina.

Una bebida que nunca puedes dejar de tomar: el agua.

Para el día de la alimentación en mi colegio vamos a hacer un reto culinario.

A festejar

Samantha. Quinto Grado B.

Se trata de comer sano y agregarle vegetales a la comida. También para comer ensaladas y más de comidas sanas.

Un día para festejar.

Activos

Denis. Quinto Grado B.

La alimentación es algo que te ayuda a estar siempre activo y al trote. Te ayuda también y estar siempre en acción. Estar de pie. Si no tuvieses alimentación no tendrías fuerza, estarías agotado todo el día.

Significado de la celebración

Gabriel. Quinto Grado B

El día de la alimentación es un día donde se celebra el consumo saludable de verduras, frutas, vegetales; entre otros.



Entrevista

Yolceni. Quinto Grado B.

Entrevistador: ¿Para usted qué es el día de la alimentación?

Entrevistado: El día de la alimentación... bueno para mí es un día que celebra las... frutas saludables o algo así. Es decir, es el día en el que las comidas saludables compiten con la comida chatarra.