

# ¡Qué comemos!

Para crecer sanos, es necesario incorporar ciertas sustancias que se obtienen de los alimentos, llamadas **nutrientes**. Los distintos alimentos aportan diferentes nutrientes.



Los **hidratos de carbono** proporcionan principalmente energía. Se obtienen de los alimentos elaborados con harinas, como el pan, las pastas y los dulces; y también del arroz y la papa.



Los **lípidos** se acumulan como reserva de energía, por eso hay que consumirlos en menor cantidad. Se obtienen de la grasa de las carnes, los aceites, la manteca, la crema de leche y los chocolates.



El **agua** es fundamental para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo. Si bien la mayoría de los alimentos aportan agua, es necesario beber agua pura en cantidad durante el día.



Las **proteínas** forman parte del cuerpo y colaboran en la reparación de partes dañadas. Se obtienen principalmente de las carnes, la leche y sus derivados, los huevos y las legumbres.



Las **vitaminas** se encuentran en especial en los vegetales y las frutas; y los **minerales**, como el calcio o el hierro, en la leche, las carnes y algunas legumbres. Ambas son importantes para el buen funcionamiento del cuerpo y la defensa contra las enfermedades.

Es muy importante una alimentación variada para mantenernos sanos y crecer fuertes.



- **Comenten** qué alimentos consumieron en la cena del día anterior y qué nutrientes les aportaron.
- **Busquen en internet** la gráfica del Plato Nutricional Argentino, y **conversen** sobre aquellos alimentos que hay que consumir en mayor y menor cantidad.