

Alimentación del párvulo

Guía Nro. 1

Bases de la Alimentación (1ra Parte)

El ser humano para cumplir con las funciones vitales de mantener la vida, crecer, desarrollarse, realizar trabajo –En los niños, juegos- y otros debe alimentarse.

Alimentarse, es ingerir alimentos que estén preparados o elaborados para el consumo humano, y que aporten nutrientes o sustancias nutritivas, y que no constituyan riesgos para la salud o accidentes para quienes los consumen. Es decir que sean “inocuos”.

Los alimentos son productos naturales o procesados, aptos para el consumo humano, que aportan sustancias nutritivas o nutrientes para nuestro organismo y que no causen daño.

Nutrientes son compuestos químicos que en diferentes cantidades forman parte de los alimentos y que cumplen funciones específicas en nuestro organismo.

Alimento apto para el consumo significa que el alimento o producto, está bien preparado o elaborado en forma higiénica, y según corresponda adaptado a la etapa del desarrollo del niño. No debe tener cuerpos extraños u otros elementos contaminantes: es decir es inocuo, sano que no cause enfermedades ni accidentes. El alimento se puede ingerir (beber), mascar y masticar, moler, deglutir, digerir, absorber sus nutrientes.

Los alimentos no deben causar enfermedad o daño orgánico. Ocurre que en algunos casos algunos alimentos generan intolerancia o alergia alimentaria en el organismo causando daño. Esto será motivo de estudio durante el año.

Los alimentos deben ser reconocidos como tal por los comensales, de acuerdo a sus costumbres y hábitos alimentarios insertos en la comunidad en que se está inserto.

Los alimentos se clasifican de diversas maneras:

1-Según su origen en la naturaleza: origen animal, vegetal y mineral.

2-Según su aporte nutricional (será tema de estudio del 1er trimestre)

3-Alimento procesado por la industria tecnológica: este tipo de alimentos se le agregan aditivos, productos químicos con el fin de alargar su vida útil para conservarlos, modificar su consistencia para hacerlos más exquisitos o crear alimentos nuevos.

Alimentación del Párvulo
Cuestionario Guía Nro. 1

Nombre.....curso..... fecha...

Investiga y/o responde:

1) Nombra 5 alimentos naturales

.....

2) Nombra 5 alimentos procesados

.....

3) Nombra 5 nutrientes que contienen los alimentos

.....

4) Nombra tres funciones vitales del organismo

.....

5) Que significa: a)Ingerir b)Digerir c) Deglutir

.....
.....
.....

6) Nombra 2 funciones vitales relacionadas con los alimentos:

.....

7) Que características debe reunir un alimento para estar apto para el consumo:

.....

8) Cuando un alimento es apto para el consumo de un niño?

.....

9) Cual es la diferencia entre mascar y masticar?

.....

10) Los chicles son o no son alimentos? Fundamenta tu respuesta.

.....