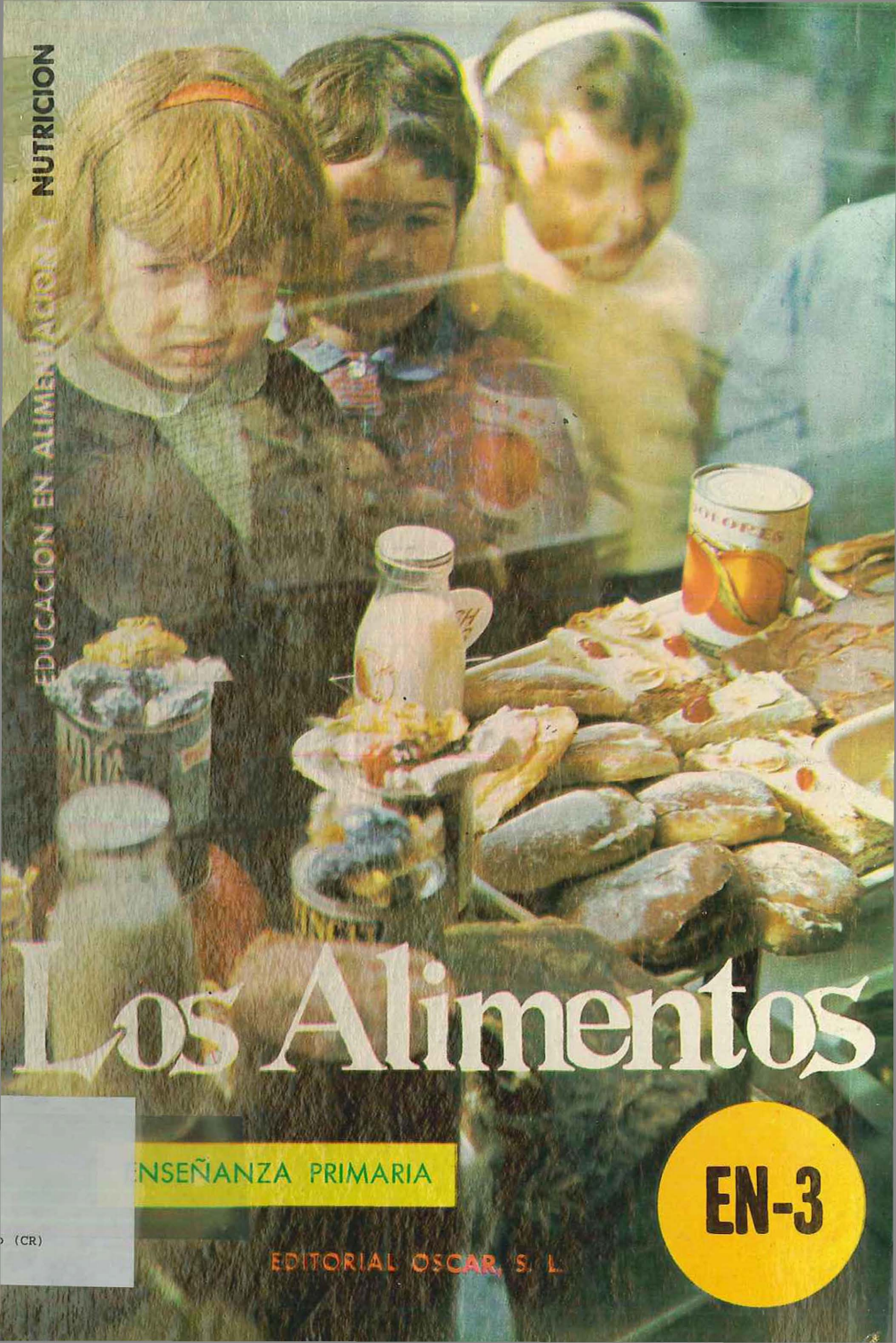
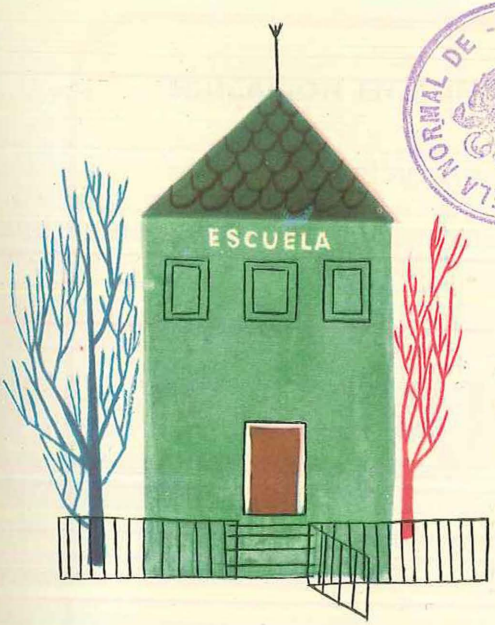

EDUCACION EN ALIMENTACION Y NUTRICION
Los Alimentos
NSEÑANZA PRIMARIA
EN-3
EDITORIAL OSCAR, S. L.

UNIVERSIDAD DE CASTILLA-LA MANCHA
CIUDAD REAL
S D 15343
R.: 4605244

R-2169

ESCUELA NORMAL DE - CIUDAD REAL

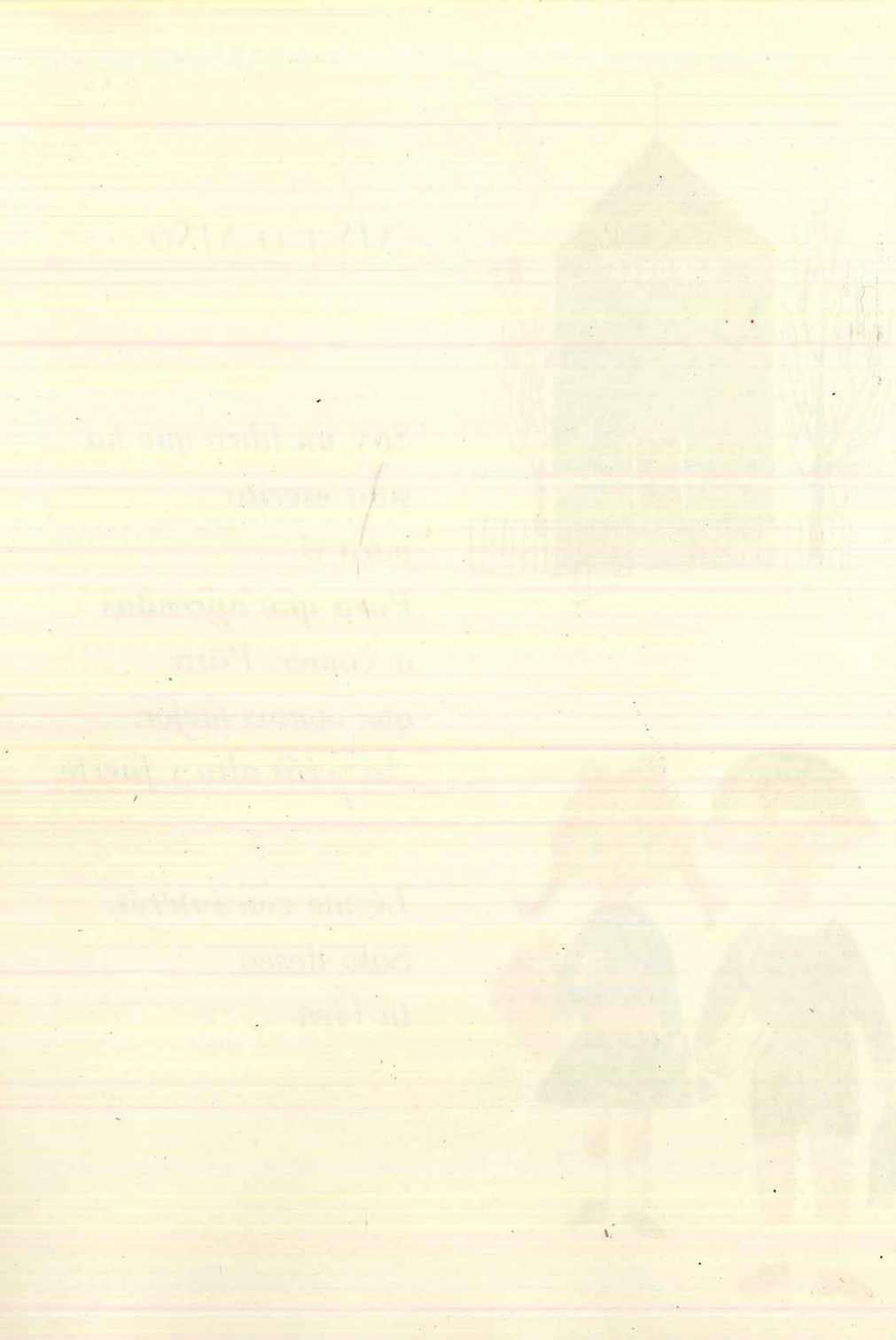


NIÑA O NIÑO:

Soy un libro que ha
sido escrito
para ti.
Para que aprendas
a comer. Para
que comas mejor.
Así serás alto y fuerte.



Léeme con interés.
Sólo deseo
tu bien.



EDUCACION EN ALIMENTACION Y NUTRICION

ENSEÑANZA PRIMARIA

Los Alimentos

por

JUSTO PINTADO ROBLES

Inspector de Enseñanza Primaria

SEGUNDA EDICION

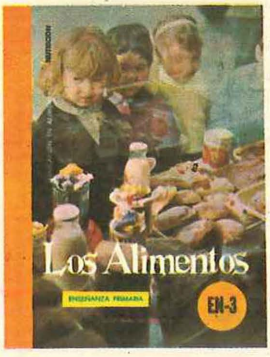
UNIVERSIDAD DE CASTILLA-LA MANCHA
BIBLIOTECA GENERAL CIUDAD REAL

SIGN.:

R.:

EN-3

EDITORIAL OSCAR, S. L.



ESTE LIBRO...

- ha sido redactado con el asesoramiento técnico de los Dres. don Francisco Vivanco y don Juan Manuel de Palacios, médicos nutrólogos.
- Es aprobado y considerado de interés en el programa de Educación en Alimentación y Nutrición por el Consejo Técnico Nacional de dicho sector educativo.
- El Ministerio de Educación Nacional ha autorizado su utilización en las Escuelas de Enseñanza Primaria. Orden Ministerial de 13 de mayo de 1964.

Depósito Legal M. 16.372-1963

NIÑO O NIÑA

Supongo que tú querrás ser fuerte y alto. Un buen mozo o una buena moza. Para que llegues a serlo, y yo te lo deseo, tienes que saber cómo se cuida tu cuerpo desde pequeño, ahora que tienes muy poquitos años, porque cuando ya seas mayor, no tiene remedio.

Si no sabes lo que tu cuerpo necesita, comerás alimentos que te gusten a ti, pero que a tu cuerpo no le convengan. Y te quedarás pequeño, chiquitín, y tendrás que auparte cuando quieras ver o coger algo que esté alto.

Los alimentos son los que te hacen crecer cada día un poquito. Por eso tienes que saber cuáles son esos alimentos, qué sustancias llevan a tu cuerpo, cuándo se deben comer, cómo se preparan para que estén más ricos.

Pon mucho cuidado. Apréndetelo bien. Enséñaselo a tus padres, a tus hermanos, a tus abuelitos. Y diles: «Este libro me enseña a crecer, a ser alto y fuerte. Me lo tengo que aprender.»

Si así es, como será, tus padres, tus hermanos, tus abuelitos, se pondrán muy contentos. Yo también, pues por eso, para que seas feliz, lo escribí.

JUSTO PINTADO

A PADRES Y MAESTROS

Nos encontramos en un momento de transición. Se están abriendo nuevos sistemas pedagógicos, que implicarán una readaptación de los medios antiguos a los actuales. Más ajustados a unos niveles de conocimientos no selectivos, sino de promoción.

Uno de estos sistemas, aún en período de ensayo y de evolución, es el de la educación integral, total; integrante del niño, sin parcelamientos aislantes; e integradora del niño a la comunidad, capacitándole de un modo práctico para la vida.

Esa educación integral, integrante e integradora, se subdivide en sectores, tres de índole biológica: sanitario, nutricional y físico, y cinco de carácter psíquico: intelectual, social, estético, moral y religioso.

Cada uno de dichos sectores, se subdivide en unidades educativas que encajan, como fases educativas, en una triple etapa: conocimientos, hábitos y actitudes.

Uno de dichos sectores de la educación integral, es este de la **Educación en Alimentación y Nutrición,** materia tan necesaria como desconocida hasta ahora.

Se desarrolla en seis unidades educativas: **Enseñanza de la Alimentación** (dirigida a la transmisión de conocimientos), **Complemento Alimenticio, Comedores Escolares, Huertos Escolares y Granjas Escolares** (las cuatro, encaminadas a la creación de hábitos de una correcta alimentación y producción de alimentos) y el **Club Escolar 3C** (orientada a la creación de actitudes).

La primera de dichas unidades, **Enseñanza de la Alimentación,** se realizará en períodos cíclicos evolutivos por grupos diferenciales de edades y situaciones anímicas (preescolar, escolar, vocacional, especial, femenino), adaptándose así a la realidad educativa de todos nuestros niños.

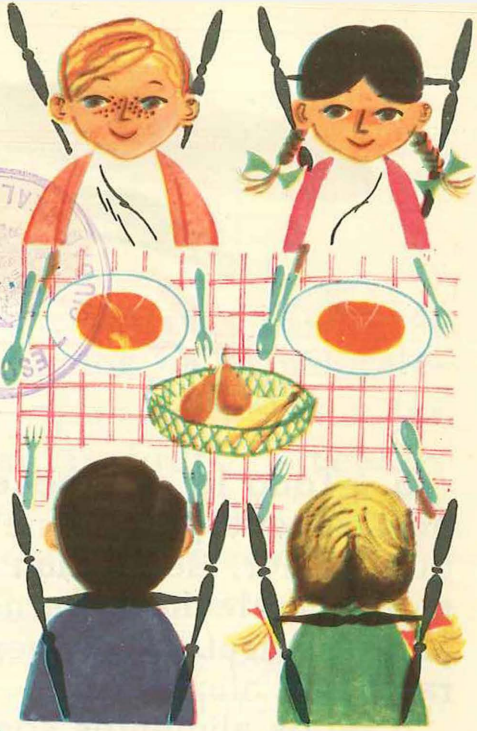
El presente libro, el primero en su clase, reúne en sí las tres materias básicas de la **Enseñanza de la Alimentación: Nutrología, Producción de Alimentos y Economía Doméstica.**

Son lecturas nocionales, auxiliadas de dibujos para su interpretación y comprensión, y con unos ejercicios cuyo desarrollo puede realizarse bien en forma escrita o discursiva, o ambas a la vez, según el nivel formativo de cada niño.

Se ha escrito con la ilusión de que sea un medio práctico pedagógico en manos de nuestros niños, guiados por sus padres o maestros.

EL AUTOR

Los alimentos



1.—Todos necesitamos comer. Cuando comemos lo necesario, el cuerpo está sano y fuerte.

2.—Si comemos menos de lo necesario, el cuerpo enferma y se puede morir.



También enferma si se come demasiado.

3.—Nuestro cuerpo es como una máquina. Una máquina que crece, se mueve y trabaja sola. Siempre está trabajando.

4.—En ese trabajo (crecer, actuar y perdurar), nuestro cuerpo gasta lo que come. Por eso, debemos comer varias veces al día.



5.—Todo lo que necesita nuestro cuerpo y tenemos que comer, se llaman alimentos. La leche, la carne, el pan, las frutas, las verduras... son alimentos.

6.—Los alimentos son los que nos hacen crecer, movernos, tener fuerzas para trabajar. Sin alimentos nos moriríamos de hambre.

EJERCICIOS

1.—*¿Qué le sucede al niño que no come nada?*
2.—*¿Y si no come lo suficiente?*
3.—*¿Y cuando come más de lo debido?*
4.—*¿Por qué necesita comer nuestro cuerpo?*
5.—*¿Por qué debemos comer varias veces al día?*
6.—*¿Cómo se llama lo que es bueno para comer?*
7.—*Di los nombres de cinco alimentos.*
8.—*Di los nombres de los alimentos que comes con cuencia.*
9.—*¿Qué alimentos no te gustan?*
10.—*¿Qué alimentos te gustan más?*



LECCION SEGUNDA

Producción de alimentos

1.—Existen suficientes alimentos en la naturaleza.—Los animales y las plantas fueron creados por Dios y los puso a nuestra disposición.

2.—Hay muchos animales y muchas plantas que no son alimentos. Sirven para otras cosas. Hay algunos animales y plantas que nos causan perjuicios y grandes daños.

3.—Pero los animales y



plantas que utilizamos para alimentarnos necesitan nuestro cuidado o nuestro trabajo. Los animales hay que criarlos. Muchos se crían solos, y entonces hay que pescarlos o cazarlos. Las plantas es preciso cultivarlas.



4.—Para cultivar las plantas o criar los animales es necesario saber cómo se debe hacer. Si se sabe criar a los animales y cuidar las plantas, obtendremos mejores alimentos.



5.—Son muchos los hombres que se dedican a cultivar las plantas y a cuidar los animales. Ellos nos ofrecen



en el mercado los alimentos, que podemos comprar con dinero.

6.—Cada uno de nosotros debemos conocer esos alimentos. Cómo se producen, cómo se preparan, y cómo los debemos utilizar para alimentarnos mejor, sin malgastarlos. Así, no faltarán alimentos para todos.

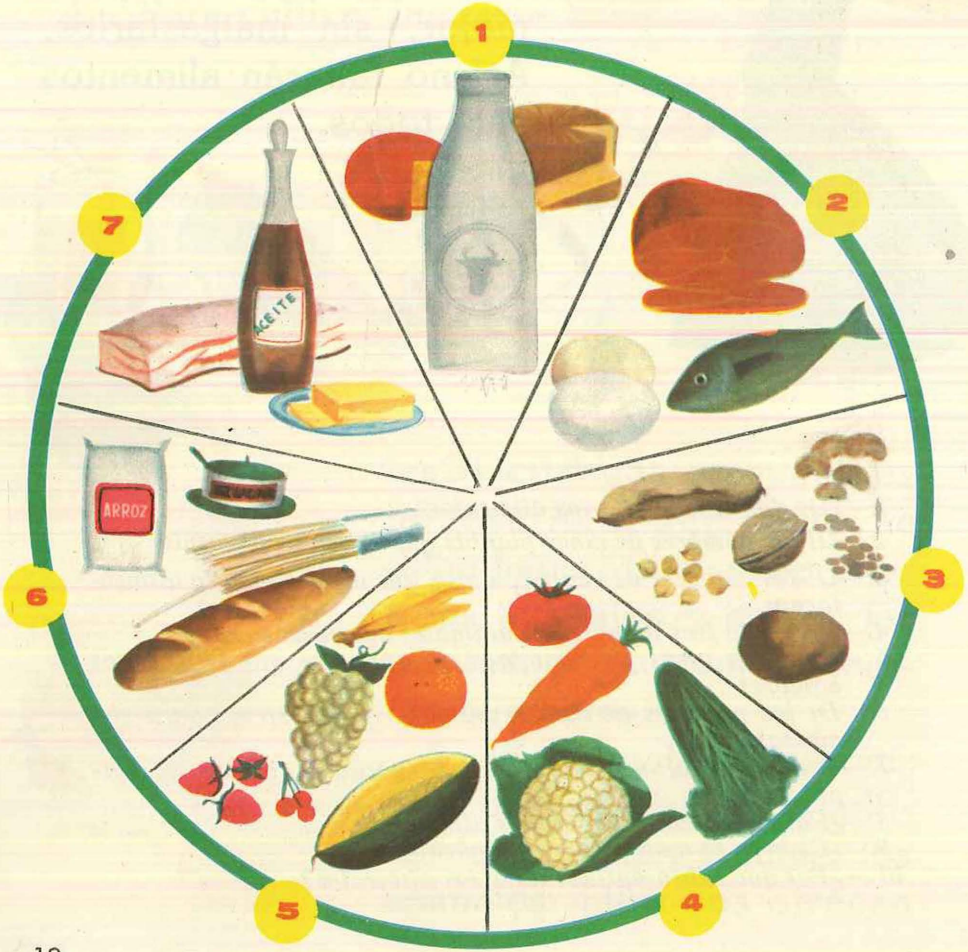


EJERCICIOS

1.—*¿De dónde sacamos los alimentos?*
2.—*Di los nombres de cinco plantas que sirven de alimento.*
3.—*Di los nombres de cuatro plantas que no sirvan para alimentarnos.*
4.—*Recuerda tres nombres de animales que se crien solos.*
5.—*Enumera otros tres nombres de animales que cuiden los hombres.*
6.—*Di los nombres de cuatro animales que no sirvan para alimentarnos.*
7.—*Cuando los alimentos ya están preparados, ¿dónde se compran?*
8.—*¿Para qué debes conocer los alimentos?*
9.—*¿Cuándo se malgastan los alimentos?*
10.—*¿Por qué deben aprovecharse los alimentos?*

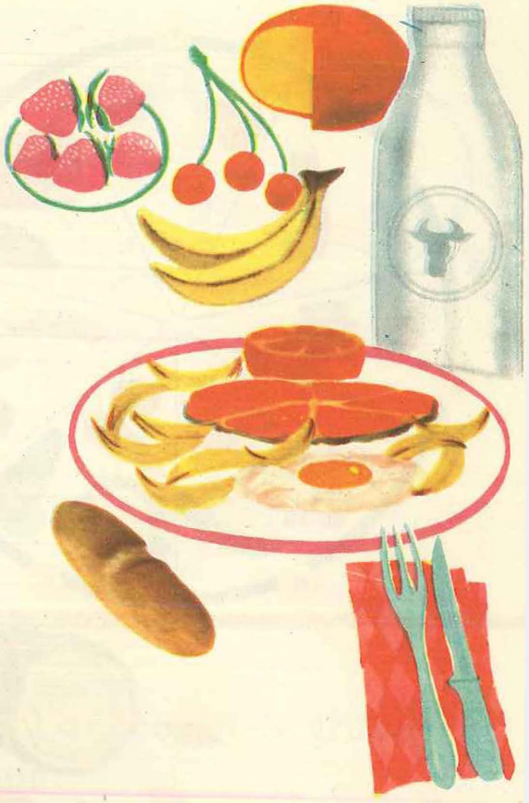
Rueda de los alimentos

1.—Existe un modo sencillo de aprender a utilizar bien los alimentos. Un modo de saber todo lo que debemos comer para que nuestro cuerpo esté sano y fuerte, y evitar las enfermedades.



2.—Ese modo sencillo consiste en utilizar bien la "rueda de los alimentos". Ha sido ideada por unos hombres que conocen los alimentos y lo que el cuerpo necesita cada día.

3.—En esa "rueda" existen siete grupos de alimentos y todos los días debemos comer uno o dos de cada grupo. En caso contrario, nuestra alimentación es incompleta.



4.—No basta comer mucho de un grupo de los siete. Carne, pescado y huevos. No. Es preciso comer todos los días uno o dos alimentos de cada uno de los siete grupos.

5.—Si todos los días comes alimentos de los siete grupos, la alimentación será equilibrada. Tendrás menos enfermedades, y serás alto y fuerte.

6.—Así, recordando bien estos siete grupos de alimentos, darás a tu cuerpo lo que necesita para que crezca, se mueva y trabaje, sano y alegre. No precisas saber más.



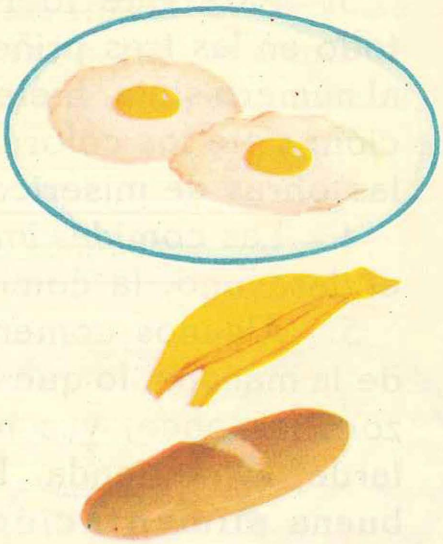
EJERCICIOS

1. —*¿Cómo se llama el sistema descubierto para alimentarse bien?*
2. —*¿Cuántos alimentos debemos tomar de cada uno de los siete grupos?*
3. —*¿Te alimentarás bien si comes alimentos de uno o dos grupos?*
4. —*¿Cómo es tu alimentación si tomas alimentos de sólo dos o tres grupos?*
5. —*¿Qué te ocurre si no tomas alimentos de todos los grupos?*
6. —*Teniendo la "rueda" delante, recuerda lo que comiste ayer y di si tu alimentación es completa y equilibrada.*
7. —*¿Qué grupo de los siete omitiste?*
8. —*¿De qué grupo comiste más?*
9. —*¿De cuál comiste menos?*
10. —*¿Quién te visitará si tu alimentación es siempre incompleta?*

LECCION CUARTA

Los siete grupos de alimentos

1. Quedamos que la alimentación es completa y equilibrada cuando se come uno o dos alimentos diarios de cada uno de los siete grupos de la "rueda de los alimentos"



NO

SI



2.—Estos siete grupos son:

Primero: Leche y queso.
Segundo: Carne, pescado y huevos.
Tercero: Legumbres, frutos secos, y patatas.
Cuarto: Verduras.
Quinto: Frutas.
Sexto: Pan, azúcar, arroz y pastas.
Séptimo: Grasas.

3.—Para que lo recuerdes siempre, sobre todo en las tres principales comidas, asócialos al número siete. Siete fueron los días de la creación; siete los colores del arco iris; siete y siete las obras de misericordia.

4.—Las comidas importantes de cada día son: el desayuno, la comida y la cena.

5. Algunos comen, además, a mitad de la mañana, lo que llaman almuerzo o las once, y a mitad de la tarde, la merienda. En una buena alimentación, no es recomendable el almuerzo o las once.

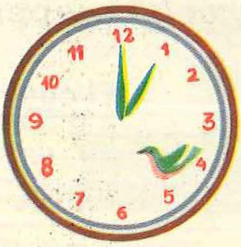


6.—Entre las tres comidas importantes y las dos secundarias, debes procurar que no te falten uno o dos alimentos de cada uno de los siete grupos.

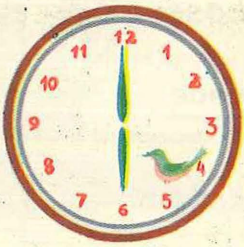
Horario de las comidas



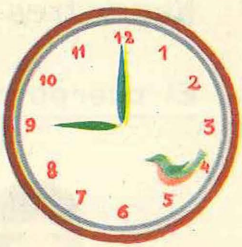
Desayuno



Comida



Merienda



Cena

EJERCICIOS

1.—¿Cuándo la alimentación es completa y equilibrada?
2.—Di los nombres que se dan a cada uno de los siete grupos.
3.—¿Cuáles son los tres grupos que tienen número par?
4.—¿Cuáles son los cuatro que tienen número impar?
5.—Di los nombres, saltando de unos a otros: el 1.º, el 5.º, el 3.º, el 4.º, el 7.º
6.—Di el nombre de las tres comidas más importantes del día.
7.—¿Qué comidas intermedias hacen algunas personas?
8.—¿Es bueno tomar el almuerzo o las once?
9.—¿Los siete grupos de alimentos se deben tomar en una sola comida?
10.—Recuerda las comidas que hiciste ayer y di si tu alimentación fue completa.

Función de los alimentos

1.—Los siete grupos de la "rueda de los alimentos" facilitan al cuerpo las **sustancias** que necesita para poder funcionar.

2.—El cuerpo, desde que nace, tiene que hacer tres cosas: crecer, actuar, y perdurar.

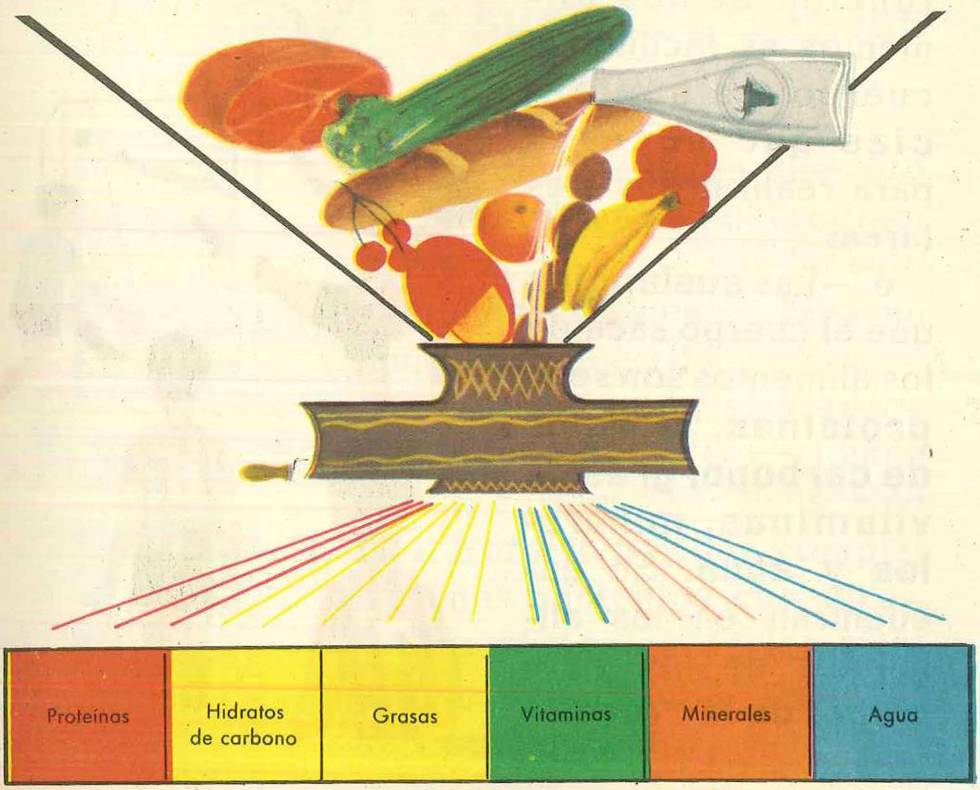
El cuerpo crece



El cuerpo perdura



Las sustancias que los alimentos llevan al cuerpo



Proteínas	Hidratos de carbono	Grasas	Vitaminas	Minerales	Agua

3.—Nuestro cuerpo es una de las obras más perfectas de la creación. Pero, por lo mismo, es muy delicado. Hay que saber atenderlo, cuidarlo, y conservarlo.

4.—Lo más importante para que el cuerpo funcione bien es alimentarle como precisa. Si el cuerpo recibe en los alimentos las **sustancias** que necesita, él, por sí solo, cumple las tres tareas para que fue hecho por Dios: crece, actúa y perdura.

5.—Por tanto, la función de los alimentos es facilitar al cuerpo las **sustancias** que necesita para realizar sus tres tareas.

6.—Las **sustancias** que el cuerpo saca de los alimentos son seis: **proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales y agua.** Se encuentran en los alimentos de los siete grupos de la "rueda".



EJERCICIOS

1.—¿Para qué se ha ideado la "rueda de los alimentos"?
2.—¿Cuáles son las tres cosas que tiene que hacer el cuerpo?
3.—¿Cuál es la obra más perfecta de la creación?
4.—¿Qué exige nuestro cuerpo para funcionar bien?
5.—¿Qué es lo más importante para que el cuerpo funcione bien?
6.—¿Cuál es la función de los alimentos?
7.—¿Cuántas sustancias necesita el cuerpo para crecer, actuar y perdurar?
8.—¿Dónde se encuentran esas sustancias?
9.—Enumera las seis sustancias.
10.—Dime el nombre de la primera sustancia. Y el de la quinta.

Las sustancias de los alimentos

1.—Solo existe un alimento que tenga las seis **sustancias:** la leche. Es el único alimento completo, si bien le falta un mineral: el hierro.

2.—Los demás alimentos son incompletos. Unos tienen varias sustancias. Otros solo una. Por eso hay que completar unos alimentos con otros. En los alimentos de los siete grupos de la "rueda" están las seis **sustancias.**



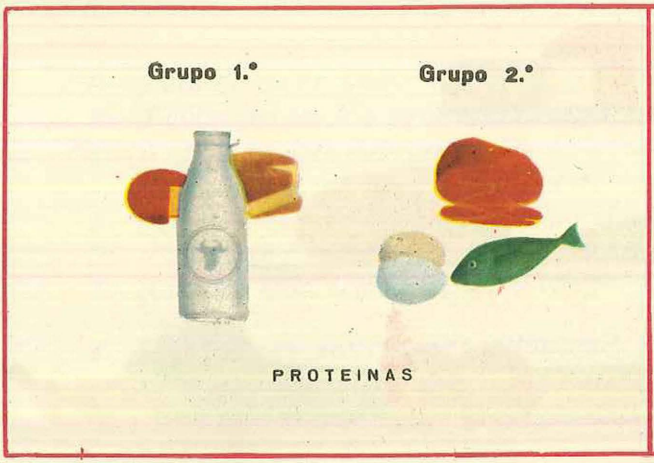
3.—Los alimentos ricos en **proteínas** son los del grupo primero y los del grupo segundo. Es decir, la leche, el queso, la carne, el pescado y los huevos.

4.—Los alimentos ricos en **hidratos de carbono** son los del grupo sexto. Es decir, el pan, el azúcar, el arroz y las pastas.

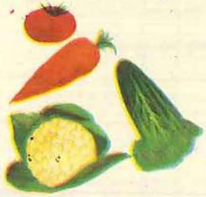
5.—Los alimentos ricos en **grasas** son los del grupo séptimo. Es decir, el aceite, la mantequilla, y el tocino.

6.—Los alimentos ricos en **vitaminas** son los del grupo cuarto y los del grupo quinto. Las verduras (lechuga, coliflor, repollo, tomate, pimiento, zanahoria, etc.) y las frutas (fresas, naranjas, melón, uvas, etc.)

7.—El grupo tercero, es decir, patatas, judías, lentejas, almendras, cacahuetes, etc., son alimentos que refuerzan las proteínas, hidratos





Grupo 7.°	Grupo 4.°	Grupo 5.°	Grupo 3.°
			
GRASAS	VITAMINAS		PROTEINAS, HIDRATOS DE CARBONO, GRASAS Y VITAMINAS

de carbono, grasas y vitaminas de los otros grupos.

8.—**Las sustancias minerales** (calcio, hierro, iodo, etc.) y el **agua** se encuentran en los alimentos de los siete grupos.

EJERCICIOS

1.—*¿Cuál es el alimento mas completo?*
2.—*En relación con las sustancias, ¿cómo son los demás alimentos?*
3.—*La "rueda de los alimentos" nos asegura una alimentación completa. ¿Por qué?*
4.—*¿Qué grupos de alimentos nos dan las necesarias proteínas?*
5.—*¿Y los hidratos de carbono?*
6.—*¿Y las grasas?*
7.—*¿Y las vitaminas?*
8.—*¿Qué sustancias tienen los alimentos del grupo tercero?*
9.—*¿En qué alimentos hay agua y minerales?*
10.—*¿A qué grupo pertenecen las frutas? ¿Y el aceite?*

LECCION SEPTIMA

Preparación de los alimentos

1.—Muchos de los alimentos no se pueden comer tal como se encuentran en los animales y en las plantas. Nos harían daño.

2.—Para poder comer los alimentos, se deben preparar, condimentar o guisar en la cocina, que debe ser la habitación más limpia de la casa.

3.—Los alimentos que no están bien preparados saben mal y

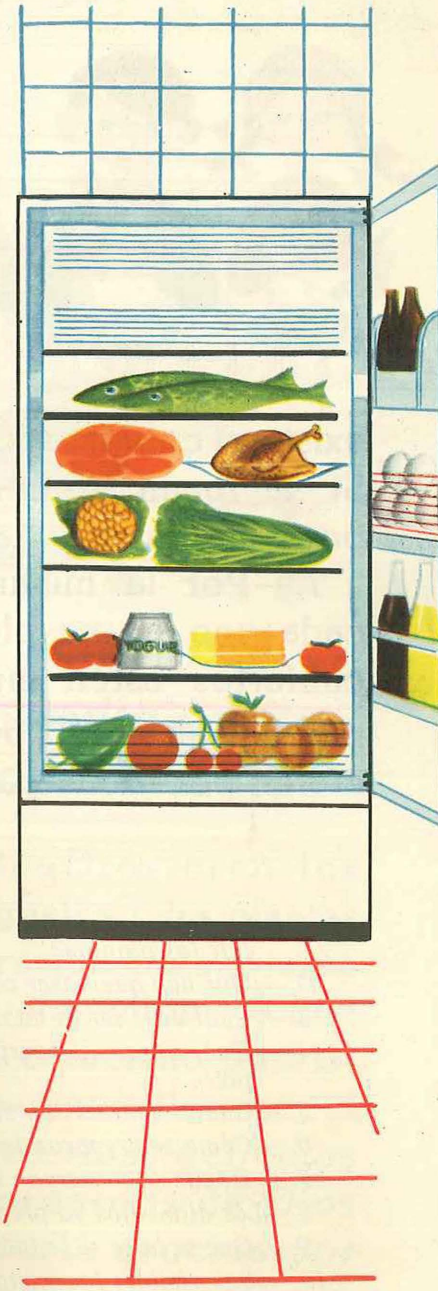


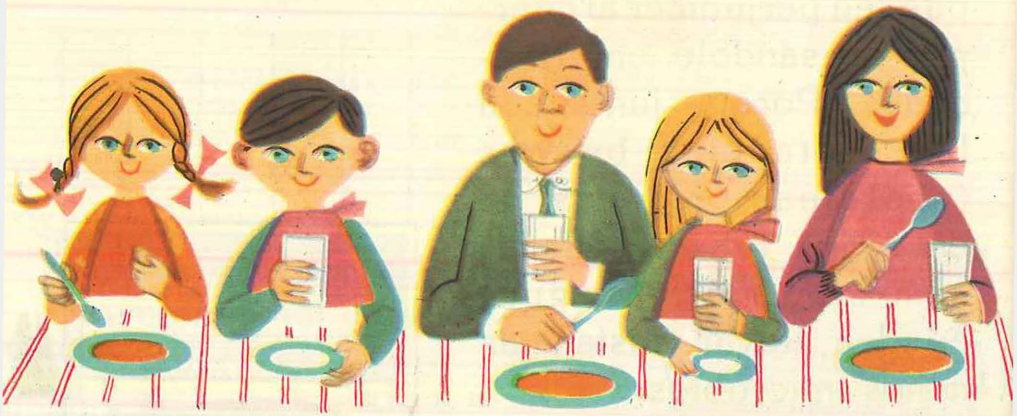
pueden perjudicar al cuerpo, causándole enfermedades. Porque junto con las sustancias buenas (proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales y agua) pueden llevar sustancias malas (microbios).

4.—Preparar los alimentos antes de comerlos es quitarles lo que no se deba comer, lavarlos muy bien, y cocinarlos o guisarlos a la debida temperatura, para que se puedan comer mejor.

5.—Ciertos alimentos que no se coman en el día hay que conservarlos en sitios frescos (neveras), donde no los toquen animales ni les caiga polvo (frascos) o aislados del aire (latas).

6.—Servidos a la mesa los alimentos bien preparados, no se deben tocar con las manos. Para eso





existe el cubierto (cuchara, tenedor y cuchillo) Si se tocan, deben limpiarse las manos y la boca con la servilleta.

7.—Por la misma razón, debemos comer cada uno en su plato, y que los platos y los cubiertos estén muy limpios. Las sustancias malas son muy pequeñitas, invisibles, y se meten por todas partes.

EJERCICIOS

1.—¿Se deben comer los alimentos directamente de los animales y de las plantas?
2.—¿Qué hay que hacer con los alimentos antes de comerlos?
3.—¿Cuál debe ser la habitación más limpia de la casa?
4.—¿Qué causan al cuerpo los alimentos mal preparados? ¿Por qué?
5.—¿Cuáles son las sustancias malas?
6.—¿Cómo se preparan los alimentos?
7.—¿Dónde se conservan los alimentos que no se comen en el día?
8.—Los alimentos ya preparados ¿deben tocarse con las manos?
9.—¿Qué se hace si se tocan los alimentos ya preparados?
10.—¿Son visibles las sustancias malas?



LECCION OCTAVA.

Bendición de los alimentos

1.—Dios creó los animales y las plantas para que nos sirvieran de alimentos, ya que sin comer no podríamos vivir. Por eso, al comerlos, debemos acordarnos de Dios y darle gracias por haberlos creado.

2.—Este acto de dar gracias a Dios antes de las principales comidas se llama «bendición de los alimentos». Este acto lo han hecho siempre todos los hombres.

3.—Basta acordarse de Dios. Puede rezarse una oración. La Iglesia, como Madre que es, nos ha enseñado esta:

ORACION

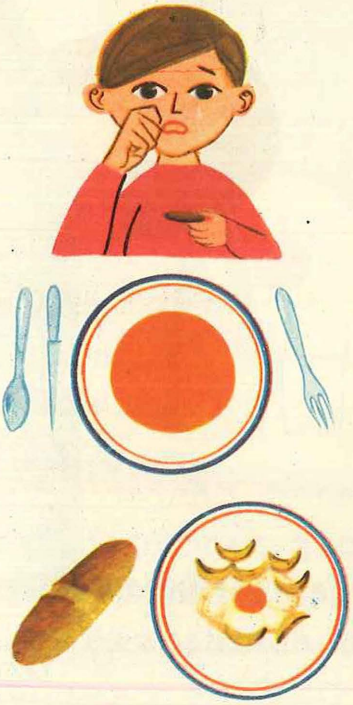
Bendícenos, Señor, y bendice estos alimentos que vamos a tomar para mantenernos en tu santo servicio. Amén.

4.—Pedimos a Dios que bendiga los alimentos para que no nos causen ningún daño. Ni al cuerpo ni al alma.

5.—Los alimentos hacen daño al cuerpo cuando comemos más de lo necesario, o no comemos lo suficiente, porque algunos alimentos no nos agraden, disgustando así a nuestros padres.

6.—También hacen daño al alma cuando malgastamos los alimentos, estropeándolos. Debemos acordarnos, porque también son hijos de Dios, que son muchas las personas que pasan hambre.





EJERCICIOS

1.—*¿Por qué debemos acordarnos de Dios antes de comer?*
2.—*¿Qué debemos hacer al acordarnos de Dios antes de comer?*
3.—*¿Cómo se llama este acto?*
4.—*¿Solamente los católicos bendicen los alimentos?*
5.—*¿Cómo se hace la bendición de los alimentos?*
6.—*¿Para qué pedimos a Dios que bendiga los alimentos?*
7.—*¿Cómo hacen daño los alimentos al cuerpo?*
8.—*¿Y al alma?*
9.—*¿Por qué no debemos malgastar los alimentos?*
10.—*¿De quiénes debemos acordarnos cuando malgastamos los alimentos?*



LECCIÒN NOVENA

Primer grupo de alimentos

1.—Los alimentos del primer grupo de la "rueda" son ricos en las seis sustancias. Los alimentos del primer grupo son la leche, el queso, y otros derivados de la leche.

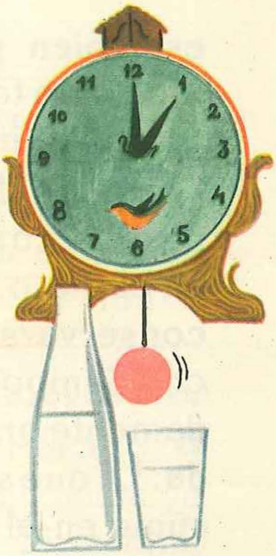
2.—La leche y el queso son alimentos completos. Tienen todas las sustancias que necesita nuestro cuerpo, excepto el mineral hierro. Solo la leche nos alimenta cuando nacemos.

3.—La leche nos hace altos y fuertes. Todos los días debemos tomar leche. Los niños y jóve-



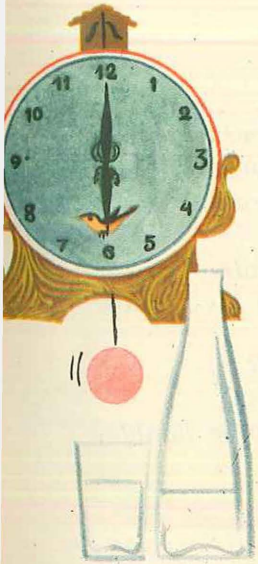
nes, tres o cuatro vasos grandes. Uno en cada comida. Los mayores, dos vasos.

4.—La leche que debemos tomar es la de vaca. Pero bien preparada, sin microbios. Esta leche, pura y sin microbios, es la que se llama higienizada.

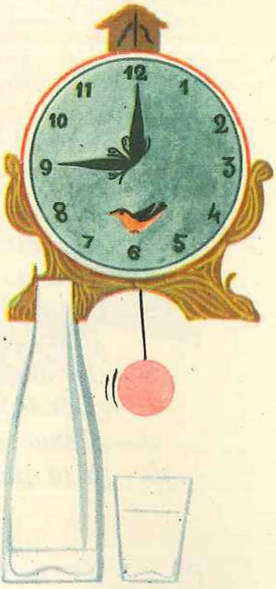


5.—La leche para estar higienizada, después de su ordeño, tiene que ser tratada en unos grandes laboratorios, que se llaman centrales lecheras o industrias lácteas.

En estas centrales o industrias es analizada la leche, se le quitan los microbios, y se distribuye en botellas muy limpias. Las botellas son de cuarto, medio y un litro.



6.—La leche que no esté preparada por las centrales lecheras debe ser hervida en casa. Poniéndola en el fuego hasta un poco después de que suba. Si se quita antes, no



está bien preparada para tomarla como alimento.

7.—La leche puede tomarse en el día o puede conservarse mucho tiempo, debidamente preparada. La que se consume en el día se llama **pasterizada.** La que se conserva en líquido, **esterilizada,** y en sólido, **leche en polvo.**



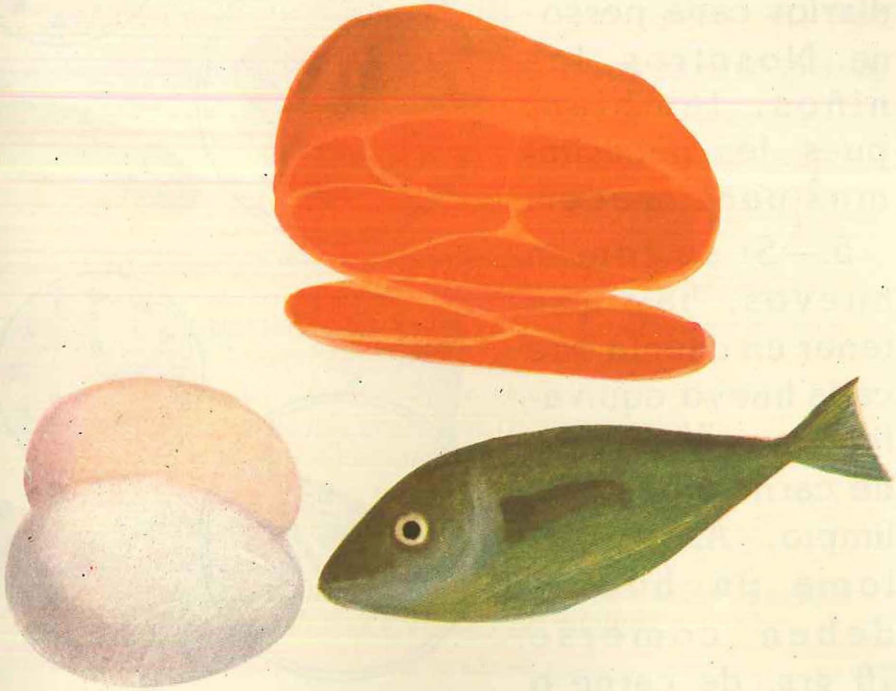
EJERCICIOS

1.—¿En qué son ricos los alimentos del primer grupo?
2.—¿Cuáles son los alimentos más importantes del primer grupo?
3.—¿Cuáles son los alimentos completos de la naturaleza?
4.—¿Qué mineral le falta a la leche?
5.—¿Cuándo debemos tomar leche? ¿En qué cantidad?
6.—Deben tomar los niños la misma cantidad que los adultos? ¿Por qué?
7.—¿De dónde procede la leche que debemos tomar?
8.—¿Dónde se prepara higiénicamente la leche?
9.—¿Cómo se llama la leche que se puede conservar en líquido?
10.—¿Y la que se conserva mucho tiempo en sólido?

Segundo grupo de alimentos

1.—Los alimentos del segundo grupo de la "rueda" son ricos en proteínas. Los alimentos más importantes del segundo grupo son la carne, el pescado,y los huevos.

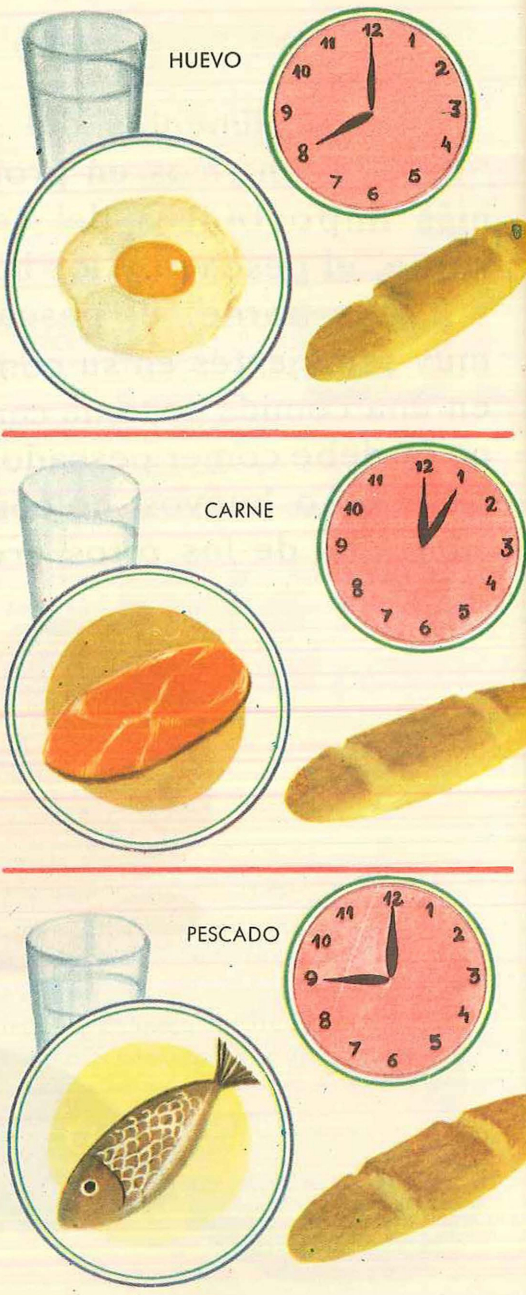
2.—La carne, el pescado,y los huevos son muy semejantes en su composición. Por eso, si en una comida se toma carne, en esa comida ya no se debe comer pescado ni huevos. Si se toma pescado o huevos, no comer carne. Se comen alimentos de los otros grupos de la "rueda".



3.—Todos los días debemos comer carne, o pescado, o huevos en las dos comidas más importantes: la comida y la cena. También se puede tomar en el desayuno.

4.—Si comemos carne o pescado, la cantidad debe ser, como mínimo, de unos 100 gramos diarios cada persona. Nosotros, los niños, también, pues los necesitamos para crecer.

5.—Si se toman huevos, hay que tener en cuenta que cada huevo equivale a unos 30 gramos de carne o pescado limpio. Así, si se toma un huevo, deben comerse 70 grs. de carne o



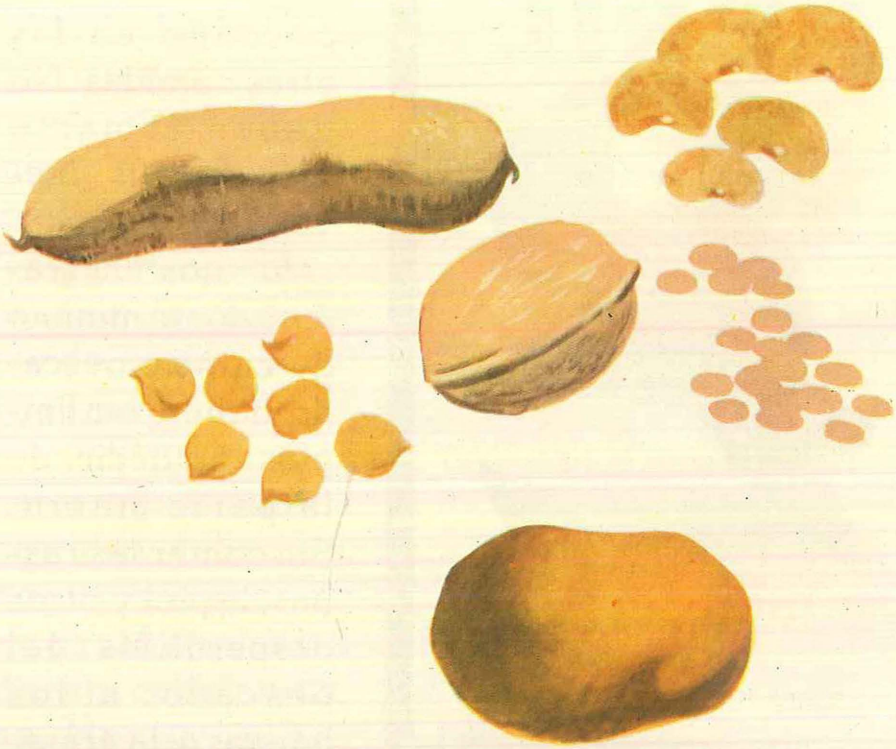


pescado en las otras comidas. No deben tomarse más de seis huevos a la semana.

6.—Los 100 gramos como mínimo de carne o pescado deben ser limpios. Es decir, de la parte magra. Sin contar las raspas, la piel y otros desperdicios del pescado; ni los huesos ni la grasa, en la carne.

EJERCICIOS

1.—*¿En qué son ricos los alimentos del segundo grupo?*
2.—*¿Cuáles son los alimentos más importantes de este grupo?*
3.—*Si comemos carne, ¿debemos en esa misma comida comer pescado o huevos? ¿Por qué?*
4.—*¿Qué cantidad diaria se debe comer de carne o pescado?*
5.—*Un huevo ¿a cuántos gramos de carne equivale?*
6.—*¿Cuántos huevos deben tomarse como máximo a la semana?*
7.—*¿A qué se llama parte magra de la carne?*
8.—*¿A qué se llama desperdicios en la carne?*
9.—*¿Y en el pescado?*
10.—*Siendo mayores los adultos, ¿por qué deben tomar los niños la misma cantidad de carne que los adultos?*

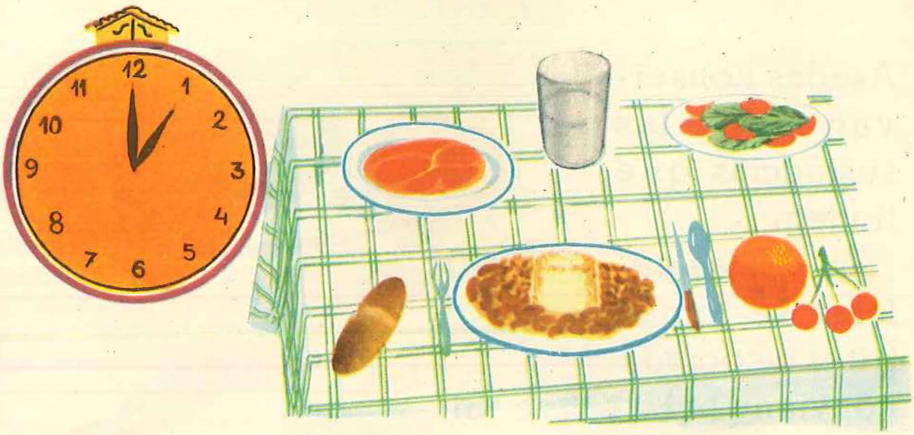


LECCION ONCE

Tercer grupo de alimentos

1.—El tercer grupo de la "rueda" está formado por alimentos que tienen proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales. Pero en cantidades insuficientes. Sirven para completar los otros seis grupos.

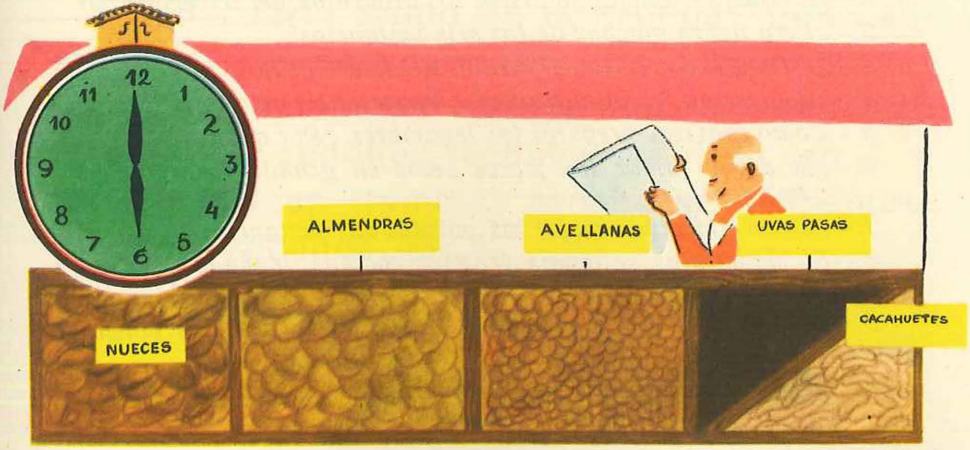
2.—Los alimentos más importantes del grupo tercero son las patatas, las legumbres (judías, lentejas, garbanzos, etc.) y los frutos secos (cacahuetes, almendras, avellanas, etc.).



3.—Las legumbres son muy buenas y deben comerse en una de las tres comidas importantes. A mediodía, en la comida. Conviene prepararlas en olla cerrada para que las vitaminas no se destruyan por el calor.

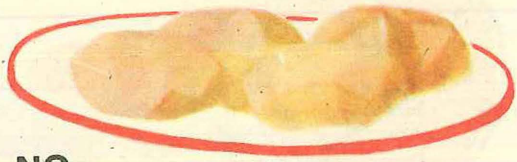
4.—Los frutos secos también son buenos, pero no son convenientes cantidades excesivas.

5.—Las patatas son alimento que no debe faltar en alguna de las tres comidas importantes.



Asadas conservan mejor las sustancias que tienen.

6.—Si las patatas se toman fritas o cocidas, conviene pelarlas pocos minutos antes de freírlas o cocerlas. Si se dejan mucho tiempo peladas se les van sus vitaminas.



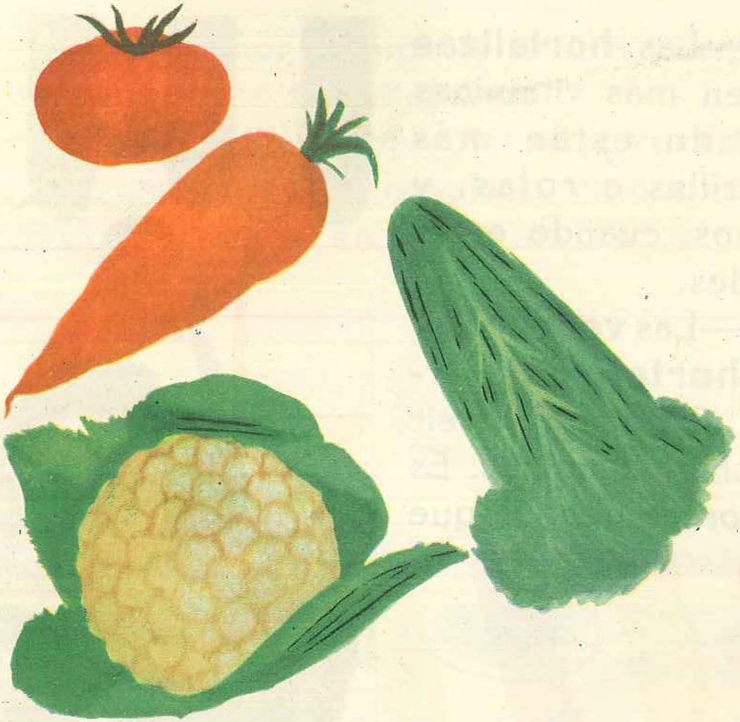
NO

SI



EJERCICIOS

1.—*¿En qué sustancias son ricos los alimentos del tercer grupo?*
2.—*¿Pero tienen muchas de las seis sustancias?*
3.—*¿Para qué sirven los alimentos del tercer grupo?*
4.—*¿Cuáles son los alimentos más importantes del tercer grupo?*
5.—*Cómo conviene preparar las legumbres. ¿Por qué?*
6.—*¿Se deben tomar los frutos secos en grandes cantidades? ¿Por qué?*
7.—*¿Cómo conservan mejor las patatas sus sustancias?*
8.—*Si las patatas se toman fritas o cocidas, ¿cuándo conviene pelarlas?*
9.—*¿Qué las pasa a las patatas si se las deja peladas mucho tiempo?*
10.—*¿Se deben tomar patatas todos los días?*



LECCION DOCE

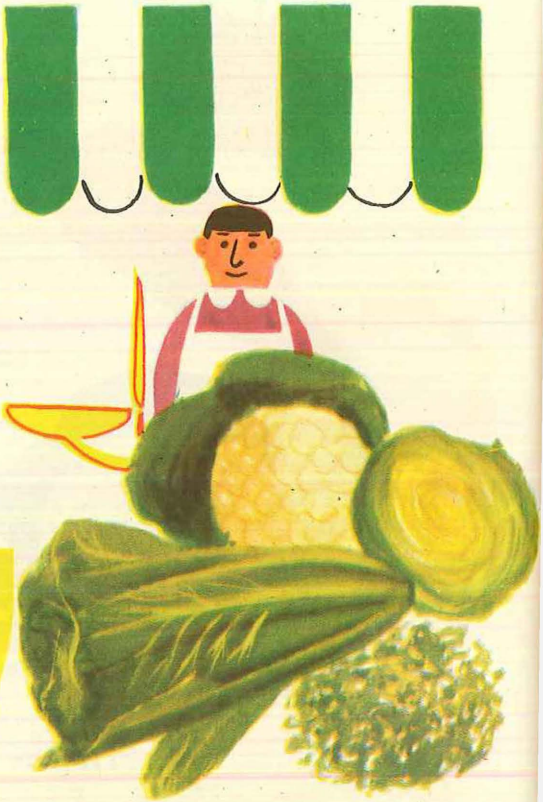
Cuarto grupo de alimentos

1.—El cuarto grupo de la "rueda" tiene alimentos ricos en vitaminas. Los alimentos más importantes del cuarto grupo son: las **verduras** (espinacas, repollo, lechuga, coliflor, etc.) y las **hortalizas** (tomate, zanahoria, pimientos, pepinos, rábanos, etc.).

2.—Las **verduras** tienen una parte verde y otra blanca. La parte blanca tiene menos vitaminas. La parte verde es la que tiene más vitaminas, y es la que debemos comer.

3.—Las **hortalizas** tienen más vitaminas cuando están más amarillas o rojas, y menos, cuando están verdes.

4.—Las **verduras** y las **hortalizas** pierden al cocer o freír muchas vitaminas. Es mejor comer las que





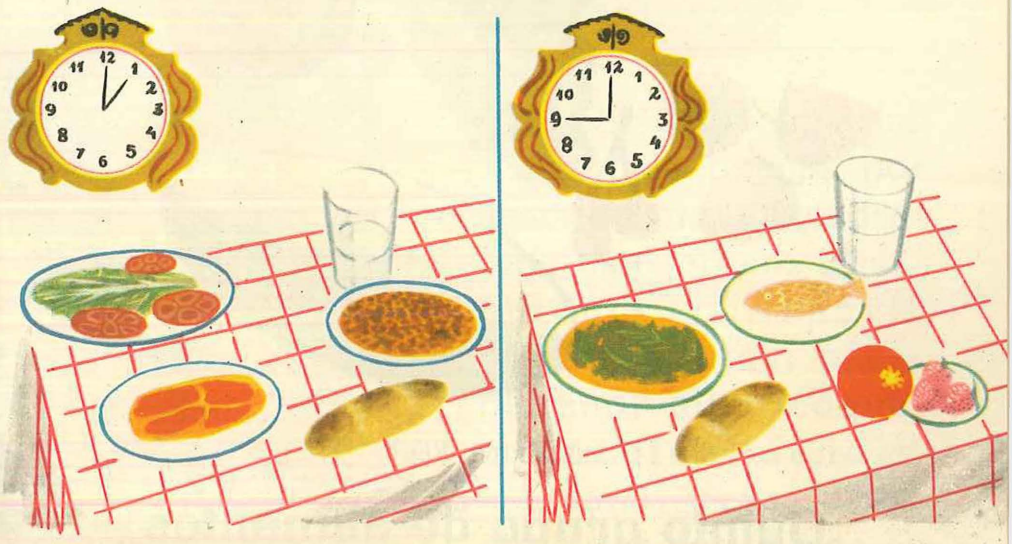


se pueden tomar crudas, como la lechuga, el tomate, el pepino, los rábanos, etc.

5.—Las **verduras** y **hortalizas** que se tomen cocidas (espinacas, repollo, coliflor, zanahoria, etc.) deben cocerse en la menor cantidad de

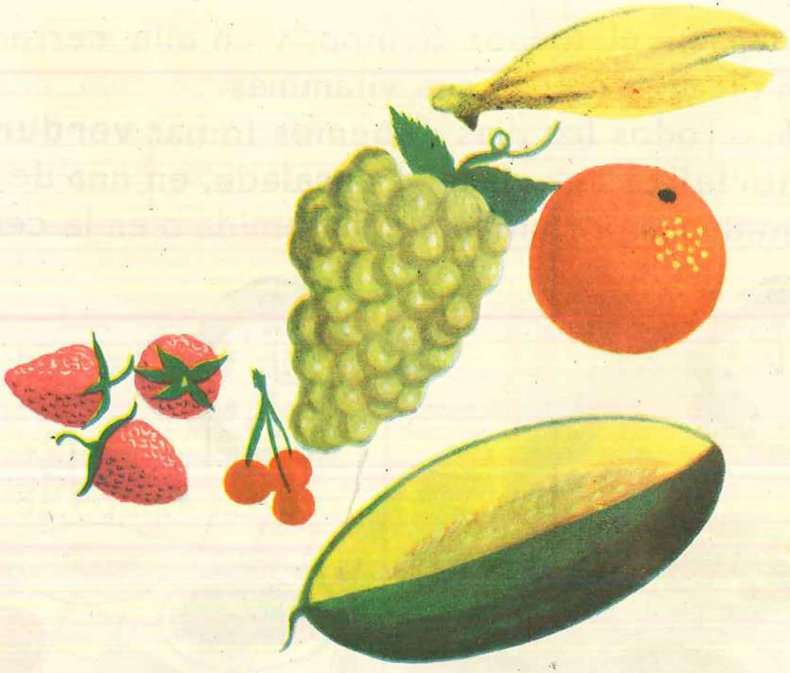
agua, en el menor tiempo, y en olla cerrada. Así pierden menos sus vitaminas.

6.—Todos los días debemos tomar **verduras** y **hortalizas** crudas, en ensalada, en una de las comidas importantes: en la comida o en la cena.



EJERCICIOS

1.—¿En qué son ricos los alimentos del cuarto grupo?
2.—¿Cuáles son los alimentos más importantes del cuarto grupo?
3.—¿Qué parte de las verduras tiene más vitaminas?
4.—¿Y cuál es la parte de las verduras que tiene menos vitaminas?
5.—¿Qué color deben tener las hortalizas para que tengan más vitaminas?
6.—¿Qué les pasa a las verduras y a las hortalizas al cocer?
7.—Siempre que se pueda, ¿cómo se deben comer las verduras y hortalizas?
8.—¿Las verduras se deben cocer en mucha cantidad de agua?
9.—¿Y se deben tener mucho tiempo cociendo?
10.—¿Cuándo debemos comer verduras y hortalizas?



LECCION TRECE

Quinto grupo de alimentos

1. El quinto grupo de la "rueda" tiene alimentos que también son ricos en vitaminas. Lo mismo que los del cuarto grupo.

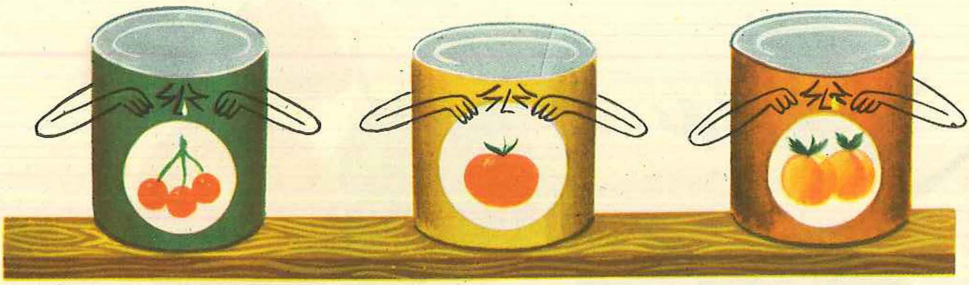
2. Los alimentos del quinto grupo son las frutas. Son los alimentos más agradables de comer. Pero deben comerse cuando están maduros. Así tienen más vitaminas y no hacen daño.

3. Todas las frutas no tienen la misma cantidad de vitaminas. Unas frutas tienen muchas, y otras frutas tienen muy pocas.



4.—Si colocamos las frutas más buenas por sus vitaminas, tendremos este orden: fresa, naranja, chirimoya, melón, dátiles, piña, plátano, albaricoque, melocotón, sandía, manzana, pera, uvas, ciruela, higo. El higo es el "farolillo rojo" de las frutas.

5.—Algunas frutas pueden conservarse secas, como las uvas (pasas), los dátiles, los melocotones (orejones), y los higos. Pero al secarse pierden las vitaminas. Entonces, son ricas en minerales.



6.—Las frutas que se conservan cocidas o en almíbar no tienen vitaminas. Las pierden al cocer. Son frutas con azúcar, muy agradables al paladar, pero llevan muy pocas vitaminas a nuestro cuerpo.



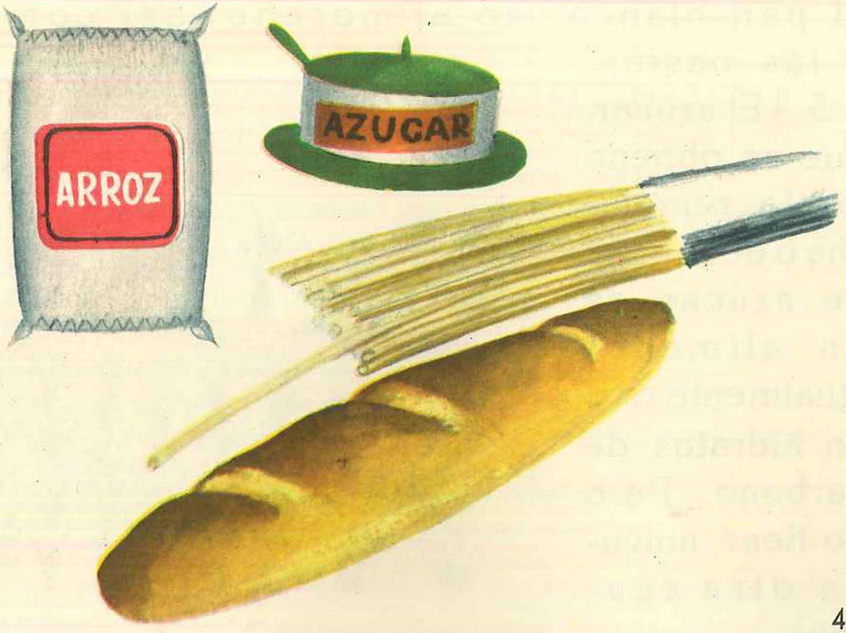
EJERCICIOS

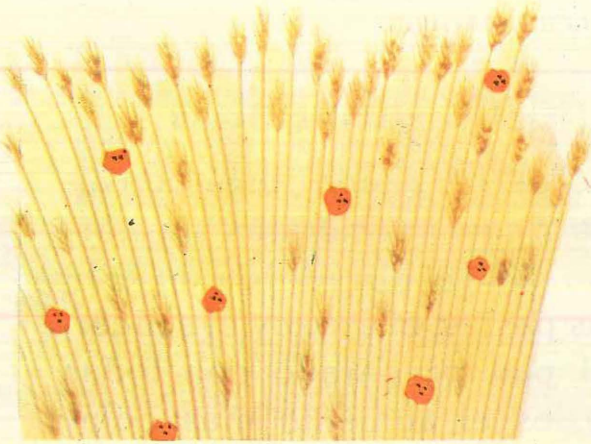
1.—¿En qué sustancia son ricos los alimentos del quinto grupo?
2.—¿Cuáles son los alimentos del quinto grupo?
3.—¿Cuándo tienen más vitaminas las frutas, verdes o maduras?
4.—¿Todas las frutas tienen la misma cantidad de vitaminas?
5.—¿Cuáles son las frutas más ricas en vitaminas?
6.—¿Cuál es el "farolillo rojo", es decir, la última de las frutas?
7.—¿Las frutas secas tienen muchas o pocas vitaminas?
8.—¿En qué sustancia son ricas las frutas secas?
9.—¿Las frutas que se conservan en almíbar tienen vitaminas?
10.—¿Llevan muchas vitaminas las frutas en almíbar?

Sexto grupo de alimentos

1.—El sexto grupo de la "rueda" está constituido por alimentos ricos en hidratos de carbono. Los más importantes alimentos de este grupo son: el pan, las pastas, el arroz y el azúcar.

2.—El trigo, y el pan preparado con todas las partes del trigo, es el alimento más completo, después de la leche y el queso. Este pan es el que se llama integral o moreno. El pan es blanco quitándole algunas de las partes del trigo. Entonces ya tiene menos sustancias, y la más importante que le queda son los hidratos de carbono.



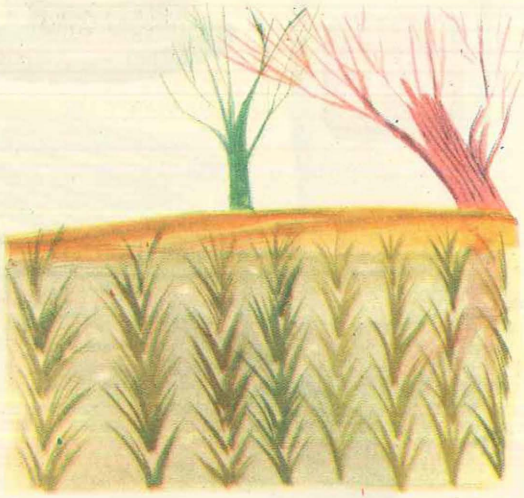


3.—Las pastas elaboradas con harina de trigo son los fideos, los macarrones, los bollos, las galletas, los churros, etcétera.

Son menos ricas en hidratos de carbono que el pan, pues los bollos, las galletas, los churros, etc., tienen menos harina de trigo, y más agua, azúcar o aceite.

4.—El arroz es un alimento que tiene también hidratos de carbono y es muy parecido al pan blanco. Por eso el arroz puede sustituir al pan blanco, no al moreno, así como a las pastas.

5.—El azúcar, que se obtiene de la remolacha o de la caña de azúcar es un alimento igualmente rico en hidratos de carbono. Pero no tiene ninguna otra sus-



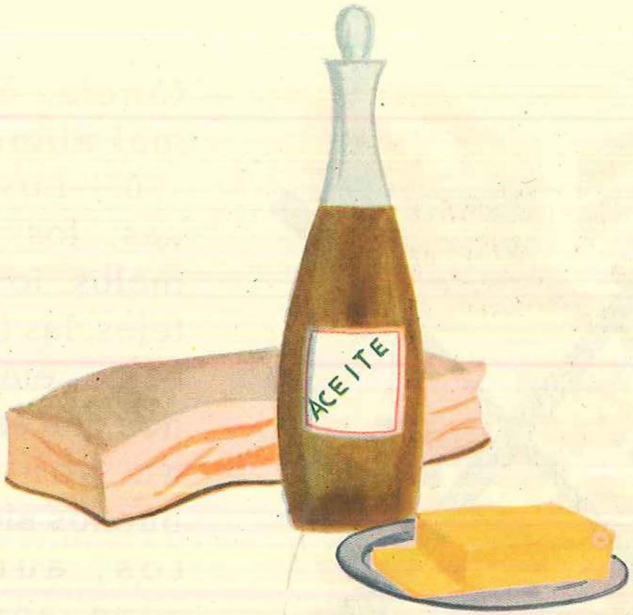


tancia. Es un mal alimento.

6.—Los dulces, los caramelos, los pasteles, las tartas, etc., elaborados con azúcar, no son muy buenos alimentos, aunque sean agradables al paladar. Deben comerse pocos dulces.

EJERCICIOS

1.—¿En qué son ricos los alimentos del sexto grupo?
2.—¿Cuáles son los alimentos más importantes del sexto grupo?
3.—¿El trigo, y el pan hecho con harina de trigo, es alimento completo?
4.—¿Cómo se llama el pan cuando es alimento completo?
5.—¿Y cuándo no es alimento completo?
6.—¿A qué alimento puede sustituir el arroz?
7.—¿De qué plantas se obtiene el azúcar?
8.—¿El azúcar como alimento es mejor que el pan blanco y que el arroz?
9.—¿Son muy buenos los dulces como alimentos?
10.—¿Se deben comer muchos o pocos dulces?



LECCION QUINCE

Séptimo grupo de alimentos

1.—El séptimo grupo de la "rueda" tiene alimentos ricos en grasas, otra de las seis sustancias que necesita nuestro cuerpo.

2.—Los alimentos ricos en grasas no pueden faltar en nuestra alimentación. Además de proporcionar a nuestro cuerpo una de las sustancias que necesita, sirven para preparar (freír, guisar, aliñar) la mayor parte de los otros alimentos, que no podríamos comer sin grasas.

3.—Los alimentos más importantes de este grupo son: el aceite, la mantequilla y el tocino. El aceite es grasa líquida, y la mantequilla y el tocino son grasas sólidas.

4.—Lo que llamamos aceite en España es el que se extrae de la aceituna. Es el más importante de los alimentos ricos en grasas, más que la mantequilla y el tocino.

5.—La leche, como es alimento completo, tiene las seis sustancias que necesita nuestro cuerpo, y entre ellas, la grasa. La grasa que se separa de la leche se llama mantequilla. La mantequilla es buena como alimento.

6.—El tocino es la grasa del cerdo. Es algo menos rico en grasas que el aceite y la mantequilla.





Solamente debe comerse donde no existe aceite o mantequilla.

7.—Se deben tomar grasas todos los días. Nunca en grandes cantidades, ya que pueden perjudicar al cuerpo.

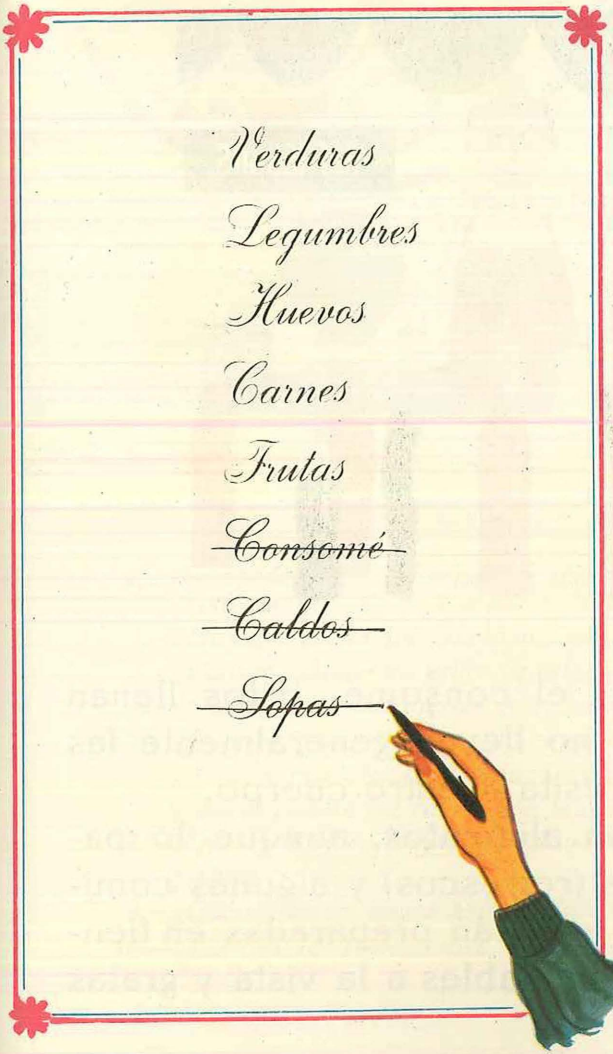


EJERCICIOS

1.—¿En qué son ricos los alimentos del séptimo grupo?
2.—¿Pueden faltar las grasas en nuestra comida?
3.—¿Por qué son importantes las grasas en la alimentación?
4.—¿Cuáles son los alimentos más ricos en grasas?
5.—¿Cuál es el alimento más rico en grasas?
6.—¿De dónde se saca la mantequilla?
7.—¿Cuál es la mejor grasa para los niños? ¿Por qué?
8.—¿Se debe comer tocino?
9.—¿Cuándo debe tomarse tocino?
10.—¿Se debe tomar mucha cantidad de grasa?

Los falsos alimentos

1.—Hasta aquí hemos visto los alimentos más importantes. Ya sabemos que todos los días debemos comer uno o dos de los siete grupos de la "rueda".



2.—Con los alimentos de los siete grupos se pueden preparar comidas muy diversas y variadas. Así no podremos cansarnos de comer siempre lo mismo.

3.—Hay otros muchos alimentos. Son unos quinientos los alimentos que ya están estudiados. Pero llegan a más de mil los que existen en la

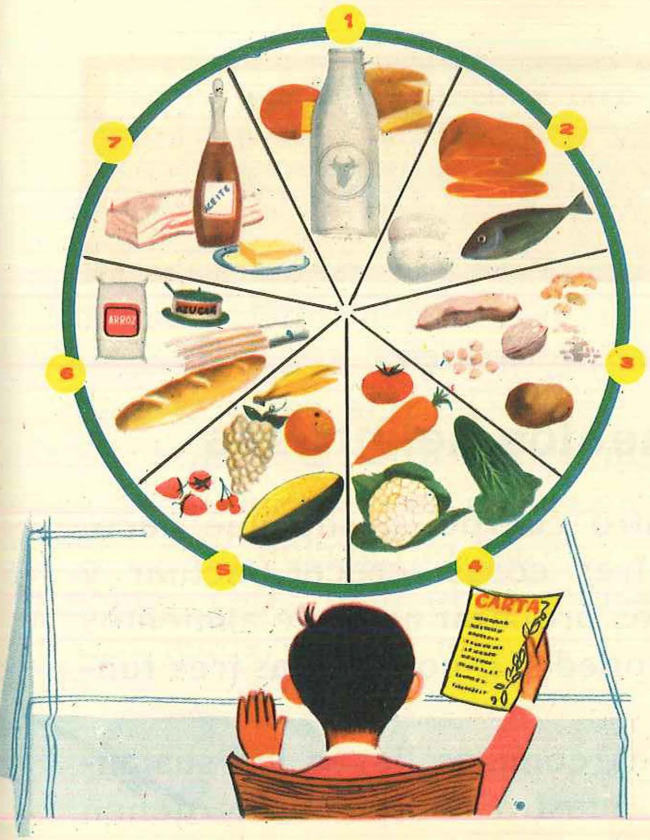
Naturaleza. Pero entre ellos hay muchos falsos alimentos. Tienen muy pocas sustancias de las que necesita nuestro cuerpo.

4.—No son alimentos ni el agua, sola, aunque sea necesaria, ni las comidas que llevan mucha cantidad de agua en su preparación: como las



sopas, los caldos, el consomé. Estos llenan el estómago, pero no llevan generalmente las sustancias que necesita nuestro cuerpo.

5.—Tampoco son alimentos, aunque lo parezcan, las bebidas (refrescos) y algunas comidas (picantes) que ya están preparadas en tiendas o bares, muy agradables a la vista y gratas



al paladar, pero sin ninguna sustancia nutritiva o muy pocas.

Entre estos falsos alimentos hay que incluir también el chocolate, ya que es muy poco nutritivo y sus hidratos de carbono resultan muy caros.

EJERCICIOS

1. *—¿Se pueden preparar muchas comidas con los siete grupos de alimentos?*
2. *—¿Hay que comer siempre lo mismo? ¿Pero en la misma forma?*
3. *—¿Cuántos alimentos están ya estudiados?*
4. *—¿Cuántos en total existen en la naturaleza?*
5. *—¿Se debe tomar el agua sola como alimento?*
6. *—¿Y las sopas y los caldos que tengan mucha agua?*
7. *—¿Qué le pasa a los caldos con mucha agua?*
8. *—¿Qué es mejor, tomar el caldo de gallina o la carne de gallina?*
9. *—¿Qué es mejor, tomar sopa de fideos o un plato de arroz?*
10. *—¿Las bebidas refrescantes, alimentan mucho?*

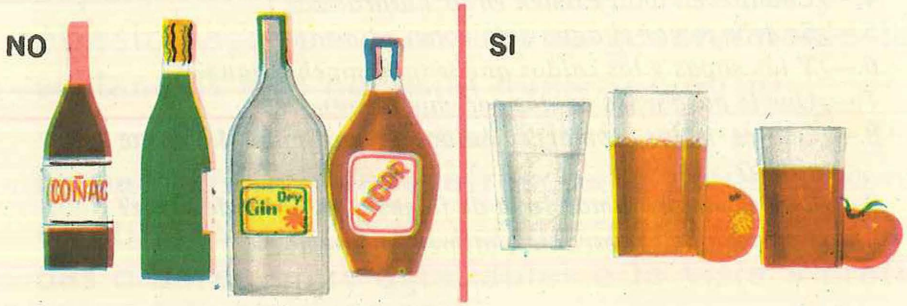


LECCION DIECISIETE

Los alimentos peligrosos

1.—Como nuestro cuerpo, desde que nace, tiene que hacer tres cosas: crecer, actuar y perdurar, debemos procurar no darle alimentos o sustancias que puedan ir contra esas tres funciones.

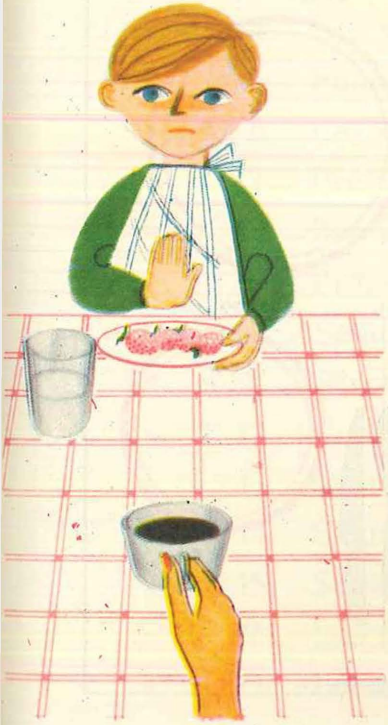
2.—Para que las comidas lleven las sustancias que necesita nuestro cuerpo, éstas deben ser guisadas o preparadas de un modo sencillo. Que no tengan ni muchos condimentos (pimentón, vinagre, etc.) ni las llamadas especias (azafrán, pimienta, clavo, etc.).



3.—Esta clase de alimentos o comidas no deben tomarlas los niños, ni tampoco los mayores que quieran que su cuerpo perdure mucho tiempo.

4.—Tampoco deben tomarse, sobre todo los niños, bebidas alcohólicas. Ni el vino ni la cerveza, ni otras bebidas ya preparadas que se llaman refrescantes. Debe tomarse leche, zumo de naranja y de otras frutas, jugo de tomate, etc.

5.—Asimismo no es recomendable para el bienestar del cuerpo, para su normal desarrollo, tomar café, té u otras infusiones aromáticas. Los niños, por lo menos, no deben tomarlas.



EJERCICIOS

1.—¿Cuáles son las tres funciones de nuestro cuerpo?

2.—¿Hay alimentos que pueden ir contra esas tres funciones?

3.—¿Se deben tomar comidas condimentadas con mucho pimentón, vinagre, etcétera?

4.—¿Es bueno tomar comidas con muchas especias?

5.—Enumera algunas de las especias.

6.—¿Esa clase de comidas la deben tomar los niños y los mayores?

7.—¿Y las bebidas alcohólicas?

8.—¿Qué debe tomarse en lugar de las bebidas alcohólicas?

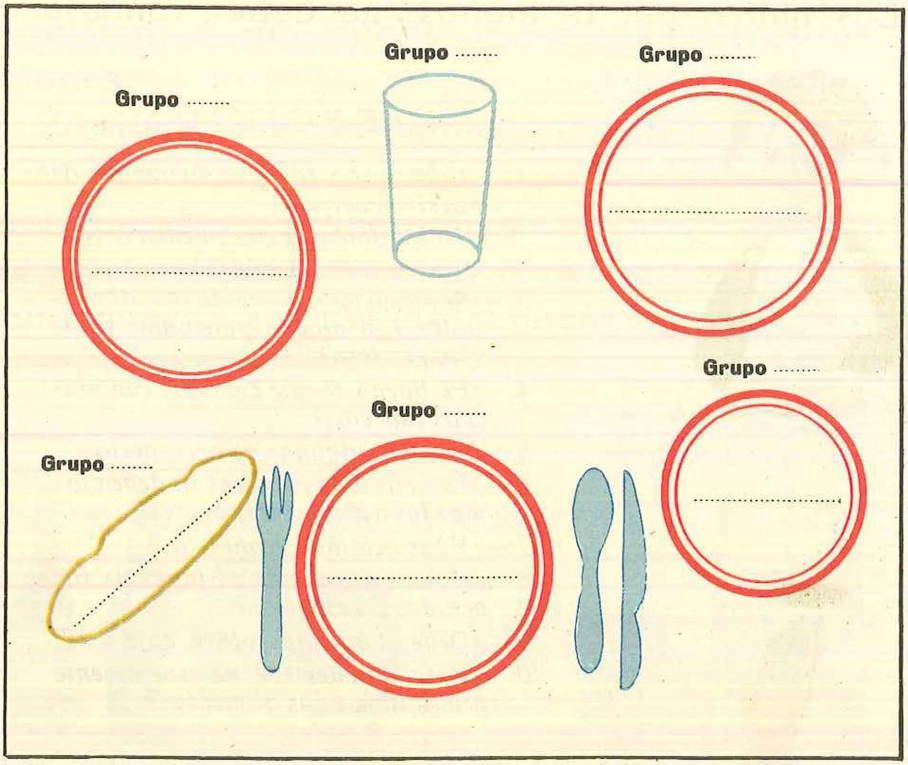
9.—¿Deben tomar los niños café o té?

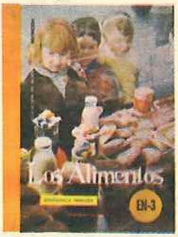
10.—¿Para quienes son necesariamente prohibidos estos alimentos?

Ejercicio final

Ahora que ya sabes lo que debes comer para que tu cuerpo pueda crecer, actuar y perdurar, ¿quieres tú mismo preparar una de tus comidas, la de mediodía?

Escribe el nombre de los alimentos que debas comer en las líneas que se indican:





ESTO ES LO QUE HAS DEBIDO APRENDER EN ESTE LIBRO

		Pág.
Lección	1.—Los alimentos	5
»	2.—Producción de alimentos	7
»	3.—Rueda de los alimentos	10
»	4.—Los siete grupos de los alimentos	13
»	5.—Función de los alimentos	16
»	6.—Las sustancias de los alimentos	19
»	7.—Preparación de los alimentos	22
»	8.—Bendición de los alimentos	25
»	9.—Primer grupo de los alimentos	28
»	10.—Segundo grupo de los alimentos	31
»	11.—Tercer grupo de los alimentos	34
»	12.—Cuarto grupo de los alimentos	37
»	13.—Quinto grupo de los alimentos	40
»	14.—Sexto grupo de los alimentos	43
»	15.—Séptimo grupo de los alimentos	46
»	16.—Los falsos alimentos	49
»	17.—Los alimentos peligrosos	52

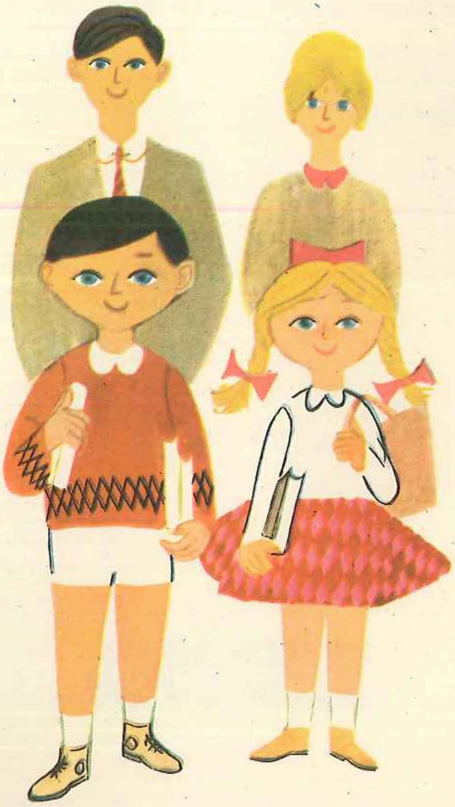
Más ejercicios prácticos

Para que no olvides lo que has aprendido en este libro, te recomendamos que a tus hermanos, amigos, o vecinos... que tienes cerca, o aquellos amigos o parientes... que viven más lejos, les preguntes o escribas alguno de los **ejercicios** que figuran al final de cada lección. Así tú aprenderás a comer bien y enseñarás a comer bien a otro, y realizarás una buena obra.



NIÑA O NIÑO:

Si has aprendido
lo que este libro
te ha querido enseñar,
desde ahora
debes practicar
la nueva manera de comer.
Así, cada día
serás más fuerte,
crecerás mucho,
y cuando seas mayor,
serás una buena moza
o un buen mozo.

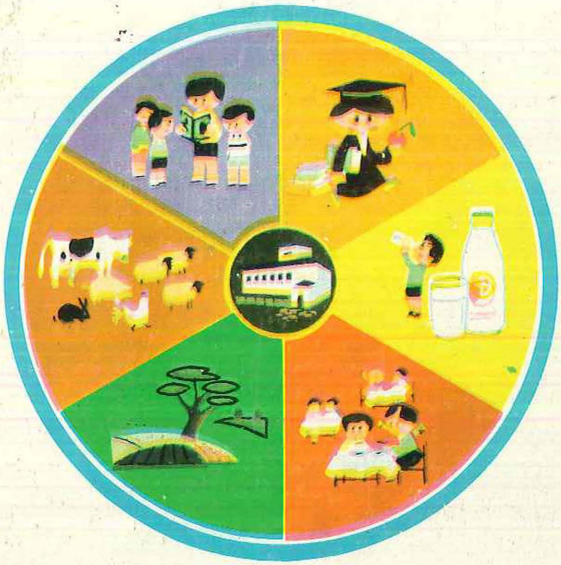


BIBLIOTECA
E.U. MAGISTERIO
CR



4605244 Tit. nº:584106

UCLM, E.U. de Magisterio (CR)



P. V. P.: 35 ptas.

UCLM,