



Un menú

Igual que el motor de un carro necesita carburante para rodar, así también los órganos reclaman energía para funcionar. ¿Podemos vivir comiendo siempre los mismos alimentos, como cachitos y refrescos?

La encuesta

Partiendo del esquema de la reagrupación de alimentos por familias y de la regla siguiente: "hay que comer en cada comida un alimento de cada familia", organiza un menú balanceado.

Familia 1: carne, huevos, pescado. _____

Familia 4: pan, pastas, papas, arroz. _____

Familia 2: leche, quesos. _____

Familia 5: legumbres cocidas o crudas, frutas. _____

Familia 3: mantequilla, aceite, nueces, charcutería. _____

Familia 6: agua, jugo de frutas. _____

La explicación

Inclusive si uno prefiere ciertos alimentos a otros, es necesario aportar al cuerpo cada día una alimentación balanceada.

Quiere decir que nuestra ración alimentaria debe llevar a la vez proteínas, glúcidos, lípidos, sales minerales, vitaminas y agua.

De esta forma, la composición del conjunto de comidas de cada día puede cubrir nuestras necesidades en materia y en energía. Como el cuerpo debe encontrar en la comida lo que necesita para crecer y tener buena salud, lo podemos ayudar comiendo de todo, regularmente, y bebiendo agua.

La aplicación

Se habla de *desnutrición* cuando las personas no comen lo suficiente y de mala alimentación cuando no comen de forma equilibrada. En ciertas regiones como Ghana (África), donde el régimen alimenticio se compone principalmente de casabe (galletas cocidas a base de harina de yuca), numerosos niños carecen de la más mínima cantidad de proteínas y sufren de una enfermedad llamada *kwashiorkor* infantil. En los países ricos, algunas personas que comen demasiadas grasas pueden tener enfermedades cardíacas.



Introducción



Ficha de historia



Ficha de futuro



MUSEO DE LOS NIÑOS

www.curiosikid.com

Museo de los Niños de Caracas (2002)
Basado en MILSET: "Vivir de mil maneras",
L'enciclopédie pratique "Les Petit Debrouillards",
Tomo n° 3. Paris, Albin Michael, 1999.