

PROTEÍNA Y MÁS



La leche te aporta proteína completa para que rindas al máximo todos los días. Pero eso no es todo. Una ración de 8 onzas de leche te brinda proteína más otros 8 nutrientes esenciales. Ordena las letras para descifrar las palabras a continuación y así podrás identificar los 9 nutrientes esenciales que encontramos en la leche.

1. rpoaeítn _____
2. soptaoi _____ a _ i _
3. cliaco c _ _ c _ _
4. ativiman A _ _ t _ _ _ _ _
5. fsorfoó _ _ s _ o _ _
6. amativin 12B _ _ _ _ m _ _ _ _ _
7. tamaniiv D _ _ _ _ _ n _ _
8. nicaina _ _ _ _ i _ _
9. obirvalfnia _ _ _ o _ _ _ v _ _ _



Ahora sigue las instrucciones de tu maestro para realizar un proyecto grupal que te ayudará a aprender más sobre cada uno de los 9 nutrientes esenciales que contiene la leche.

Nutriente de nuestro grupo: _____

Beneficio del nutriente: _____

POR QUÉ SON FUNDAMENTALES LOS NUTRIENTES

Los nutrientes son fundamentales para mantener el cuerpo fuerte y saludable para ir a la escuela y jugar. Es importante elegir alimentos con gran cantidad de nutrientes con mayor frecuencia que otros, como los refrescos, la comida chatarra y los postres, que aportan calorías con pocos o ningún nutriente. La leche, las frutas, las verduras y los cereales integrales son ejemplos de alimentos con gran cantidad de nutrientes. Los niños de 9 años en adelante deben consumir tres porciones de 8 onzas de leche o productos lácteos todos los días. Si incorporamos un vaso de leche con cada comida es fácil obtener los 9 nutrientes esenciales.



Pregunta difícil:

Según las Recomendaciones de alimentación para los estadounidenses, la mayoría de los ciudadanos, incluidos los niños, no alcanzan a consumir cuatro nutrientes esenciales importantes, es decir, es muy probable que haya cuatro nutrientes que no estén incluidos en nuestras dietas. Tres de esos nutrientes se encuentran en la leche. ¿Cuáles son?

1. _____
2. _____
3. _____

Usa el otro lado de esta hoja —y más papel si necesitas— para crear un eslogan, un poema o un rap que describa la función del nutriente a la hora de mantenernos saludables, junto con un dibujo animado que dé vida a tu nutriente. Por ejemplo, un nutriente que es importante para la función del corazón podría ser personificado como un tambor con forma de corazón que mantiene el ritmo de la "banda" del cuerpo.

