

# NUTRE TU CUERPO

**Autora:** Gaëlle Duret  
**Ilustradora:** Leonor Pérez

**Año:** 2018  
**Género:** Informativo multimodal  
**Páginas:** 60



Comer es una necesidad básica sin la cual los seres humanos no podríamos pensar, movernos o estudiar. Comemos todos los días, varias veces al día y muchas veces comemos sin pensarlo, por costumbre, sin darnos cuenta de lo importante que son estas pequeñas decisiones. Se nos olvida que lo que ingerimos le permite a nuestras células funcionar, y que cada bocado tiene un papel fundamental en nuestra salud. Este libro contiene información y consejos que ayudan a ingerir los alimentos que el cuerpo y mente necesitan. En este libro se explican conceptos básicos de la alimentación sana, desde el proceso digestivo, las bacterias, las vitaminas, los minerales hasta la importancia de la actividad física y consejos que permiten organizar desayunos, almuerzos y cenas en forma sana, entretenida y equilibrada.

## APROXIMACIÓN A LA LECTURA

### Antes...

- Pide a tus estudiantes que realicen un registro de sus hábitos cotidianos, respondiendo las siguientes preguntas:
  - ¿Qué alimentos consumo frecuentemente?
  - ¿Qué tipo de bebidas líquidas tomo frecuentemente?
  - ¿Qué tipo de actividades realizo frecuentemente?

### Durante...

- Solicita a tus estudiantes que a medida que lean el libro, contrasten las anotaciones sobre sus hábitos cotidianos con la información y las recomendaciones nutricionales presentes en el texto, para identificar aquellos hábitos que resultan nocivos para su salud y por qué.



## Vocabulario

- INDISPENSABLE:** necesario.
- IMPRESINDIBLE:** que se considera tan necesario que no puede faltar.
- METABOLISMO:** reacciones químicas que permiten que el cuerpo funcione.
- SACIEDAD:** sensación de estar satisfecho.
- NOCIVO:** dañino.
- SECRECIÓN:** expulsión de una sustancia.



### Después...

- Invita a tus estudiantes a reflexionar en torno a sus hábitos actuales y cómo pueden mejorarlos en pos de su salud, de manera gradual y asistida. Es importante que no se sientan presionados ni juzgados por su estilo de vida. Genera un ambiente de confianza y respeto que les permita mirarse y hacerse conscientes de aquello que es saludable para su cuerpo y su bienestar. Procura transmitir que una vida sana se puede construir de distintas maneras, lo importante es que los estudiantes puedan tomar sus propias decisiones de manera informada.
  - ¿Qué hábitos podría modificar para tener una vida más saludable?
  - ¿Qué hábitos podría incorporar para cuidar mejor mi cuerpo? ¿Por qué es importante hacerlo?
  - ¿Qué apoyo o ayuda necesito para poder incorporar estos nuevos hábitos?

# NUTRE TU CUERPO

Autora: Gaëlle Duret  
Ilustradora: Leonor Pérez

Año: 2018  
Género: Informativo multimodal  
Páginas: 60

## ACTIVIDADES

### Actividad 1

#### ¿Qué esperamos lograr con esta actividad?

Promover que los y las estudiantes apliquen lo aprendido sobre nutrición y hábitos saludables en la creación de una receta con su respectivo afiche informativo.

1. Pide a tus estudiantes que se reúnan en parejas. A partir de los distintos alimentos analizados en el libro, ¡invítalos a crear una receta para cocinar un plato rico y saludable! Entrega a cada pareja una hoja (material imprimible) para que escriban un primer borrador, considerando los ingredientes y los pasos para la preparación.
2. Invita a tus estudiantes a que preparen en sus casas el plato que crearon, siguiendo su receta. La idea es que cocinen, prueben el plato junto a sus familias, evalúen su sabor y que además puedan comprobar si la receta es suficiente o requiere de modificaciones. Recuérdales que soliciten ayuda a sus adultos responsables mientras cocinan, para que lo hagan de manera segura y supervisada. Además, motiva que tomen fotos del momento para que luego puedan compartirlas.

3. Una vez realizada la actividad culinaria en sus casas, pide a cada pareja que escriba la versión final de su receta en una hoja (material imprimible), incorporando las modificaciones pertinentes.
4. Junto a la receta, cada pareja debe crear un afiche con la información nutricional de su plato, incorporando las razones que lo hacen saludable y los beneficios que le trae al organismo. Tienen que incluir imágenes que complementen la información escrita.
5. Para finalizar el trabajo, ¡pueden crear un libro de recetas saludables o realizar una feria escolar de recetas nutritivas! ¡O ambas! Recuerden incluir también los afiches de la información nutricional para crear consciencia de la importancia de incorporar alimentos nutritivos en nuestros cuerpos.

NOMBRE DE LA RECETA: \_\_\_\_\_ Porciones: \_\_\_\_\_

**Ingredientes:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Preparación:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

