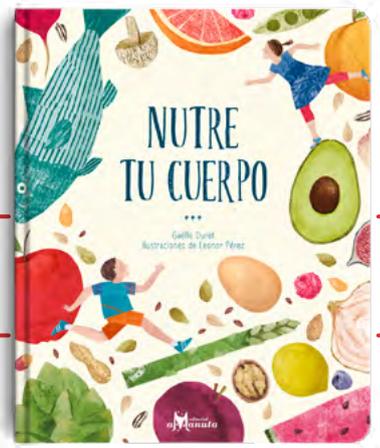


NUTRE TU CUERPO

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?

