

# RESUMEN PROGRAMA SOBRE HÁBITOS SAUDABLES “SANA EL HOY”

CURSOS: QUINTO Y SEXTO DE PRIMARIA.

## “EL PAÑUELO NUTRICIONAL”

En esta charla hemos repasado los nutrientes y los macronutrientes que nos aporta cada alimento mientras jugamos al pañuelo nutricional.

Antes de empezar, hemos repasado que macronutriente nos aporta cada alimento. En esta ficha lo podemos ver muy claro, y de esta forma, los alumnos y alumnas saben que alimentos incluir en su alimentación para que crezcan de una forma saludable y completa, ya que cada macronutriente les aporta energía, fuerza...

<b>PROTEÍNAS</b>		
<b>GRAXAS</b>		
<b>PROTEÍNAS</b>		
<b>GRAXAS</b>		
<b>FIBRA+</b> CARBOHIDRATOS		
<b>CARBOHIDRATOS + FIBRA</b>		
<b>CARBOHIDRATOS + FIBRA</b>		
<b>CARBOHIDRATOS + FIBRA</b>		
<b>GRAXAS + PROTEÍNAS</b>		
 AS PROTEÍNAS SON CONSTRUCTORAS E REPARADORAS DE MÚSCULO		
 AS GRAXAS FORMAN PARTE DE TODOS OS TEXTIDOS DO NOSO CORPO		
 OS CARBOHIDRATOS ACHÉGANNOS ENERXÍA		
 A FIBRA É A ALIMENTACIÓN DA NOSA MICROBIOTA INTESTINAL		

