



COMPLEMENTOS

DIETA

ACTIVIDADES

De nuestra sección [[procesos - recursos](#)] (utiliza la flecha avanzar_retorceder de tu navegador para pasar de una página a otra) podemos extraer estos enlaces para ampliar informaciones acerca de la digestión humana:



NutriWeb en Aula21: Nuestro cuerpo es una fábrica y para mantenerla en funcionamiento necesitamos ofrecerle el combustible necesario para ponerla en movimiento y para que cada componente realice su trabajo a la perfección. Y cuando hablamos de combustible, hablamos de alimentos, las materias primas que nuestro cuerpo necesita para trabajar a pleno rendimiento físico e intelectual.



Higiene bucal orientada a los niños: Cuidado, uso y mantenimiento de la boca. Como lavarse la boca, con qué frecuencia, qué hacer y qué no.



Nutrición: tipos de alimentos, dietas. Recomendaciones para una buena alimentación.



Necesidades nutricionales: El hombre está renovando continuamente sus estructuras corporales a un ritmo muy diferente según las distintas etapas de la vida. Para hacer frente a esta renovación es necesario ingerir una serie de elementos que son los que conocemos con el nombre de nutrientes.

En estos enlaces buscar dos tipos de información:

- 1.- Información referente a la **DIETA** sana y equilibrada.
- 2.- Información referente a la **LIMPIEZA** de la boca después de las comidas.

(Podéis repartiros individual o grupalmente la tarea de buscar estas informaciones en los cuatro enlaces recomendados. El trabajo resultante será un documento en cada caso, acordado entre todos).



DIETA

Todos los días debe estar presente en tu dieta uno de los alimentos de cada parte de las seis que señala la rueda (lácteos, carnes o pescados, cereales, aceites, frutas y verduras). Son alimentos básicos. Casi todas las comidas son buenas, a condición de que no se coma demasiado de una única cosa. El cuerpo necesita un

suministro regular de una adecuada variedad de comidas para estar saludable y funcionar.

TAREA

Elaborar una dieta sana y equilibrada para un día formada por un desayuno, una comida y una cena. Escribirla en Word e ilustrarla con alguno de estos recursos:



imágenes.



iconos.

Mandar este documento [[aquí](#)] y lo publicaremos [[aquí](#)] como parte integrante de esta WebQuest. Realizaremos las modificaciones, añadidos o supresiones que entre todos estimemos oportunas y convenientes.



LIMPIEZA de BOCA

Cuando no duele un diente suele ser debido a que una caries ha atacado el nervio. Las caries van agujereando el diente hasta destruirlo si no lo impedimos. El médico estomatólogo (dentista) es el especialista en el cuidado y salud de la boca. Nuestra obligación es limpiarnos la boca después de cada comida.

TAREA

Describe en un texto Word los pasos necesarios para una buena limpieza de boca. Descarga de [[aquí](#)] información e imágenes.

Mandar este documento [[aquí](#)] y lo publicaremos [[aquí](#)] como parte integrante de esta WebQuest. Realizaremos las modificaciones, añadidos o supresiones que entre todos estimemos oportunas y convenientes.
