



PROFUNDIZACIÓN DE PPT



SLIDE 1

Nestlé por niños saludables presenta...
"La importancia del Omega 3"



SLIDE 2

Es una grasita que está presente principalmente en los productos marinos como pescados, mariscos y algas. Esta grasita es esencial porque nuestro cuerpo la necesita para funcionar muy bien.



SLIDE 3

Disminuye los niveles de colesterol malo en las arterias. Protege el corazón y el sistema cardiovascular, mejorando la elasticidad de las arterias. Ayuda a nuestro cerebro a aprender y mejora nuestra memoria.



SLIDE 4

Compra siempre en lugares establecidos, así evitas comer pescados contaminados o en mal estado que te pueden hacer enfermar.

El pescado se mantiene fresco cuando se mantiene frío, es decir en el hielo el cual hace que no se descomponga.



SLIDE 5

El pescado debe tener la piel y su carne firme, no blandas, sus branquias deben estar rojas y brillantes, las escamas no se deben salir y sus ojos deben estar redondos y no hundidos.



PROFUNDIZACIÓN DE PPT

SLIDE 6



Otra buena alternativa es el pescado enlatado (en conserva) al agua o congelado.

Revisa que la lata esté en buen estado, no debe estar hundida.

Prefiere consumir los pescados y mariscos, acompañados de ensaladas, en caldillos o guisos.

Para aprovechar todos los beneficios del pescado puedes consumirlo cocido, al horno, al vapor o a la plancha, evitando la preparación frita. Y para obtener todos los beneficios del pescado puedes consumirlo dos veces por semana.

SLIDE 7-8 EVALUACIÓN

Nestlé por Niños Saludables nos enseñó "La importancia del Omega 3"

Ahora te toca a ti, vamos a revisar, **¿Cuánto aprendiste sobre el super poder del pescado?**

Recuerda, el super poder es el ácido graso Omega 3 ¡Revisemos lo que has aprendido!

Escucha atentamente cada pregunta antes de responder. ¡Adelante, vamos a jugar.



¡Muy bien! Ya respondiste todas las preguntas, has aprendido la importancia del Omega 3.

¡Nos vemos en un próximo eje temático, adiós!

