

PRESENTACIÓN

Es para fomentar el interés hacia el mar peruano por qué somos ricos en especies marinas y aprovechar las proteínas y vitaminas que tienen los peces.

Además para cuidar el mar peruano y utilizar lo necesario para el consumo ya sea del mar o ríos.

OBJETIVOS

- ☐ Se debe comer pescado porque es bajo en grasas y tiene una gran cantidad de vitaminas A, B, C, D, B6, etc.
- ☐ Además es bueno en minerales entre ellos: el Calcio, Flúor, Yodo, Magnesio y Omega, Zinc; todos ellos esenciales para el organismo y la salud.



TÍTULO

RAZONES PARA COMER PESCADO

MATERIALES

- Papel de bolsa de azúcar
- Témperas
- Peces de papel (siluetas)
- Tecnopor
- Papelote cuadriculado
- Papel de colores
- Papel crepés blanco
- Papel platino azulino y plateado
- Plumón negro y colores
- Un cartón
- Siliconas
- Tijeras, cuchilla

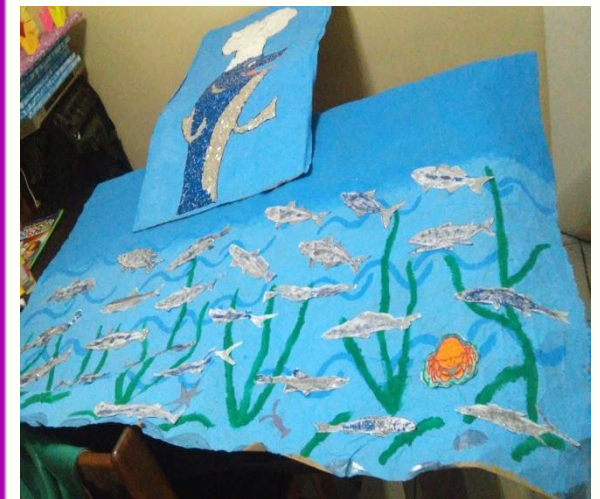
DIBUJO DE LOS MATERIALES



PROCEDIMIENTO

- Hemos dibujado los peces y decorados.
- También realizamos un dibujo del océano, donde están infinidad de peces.
- Se preparó en tecnopor los beneficios del pescado.
- Por último realizamos un tríptico donde investigamos acerca del pescado.

DIBUJO DEL TRABAJO CONCLUIDO





CONCLUSIONES

- Los pescados azules poseen un alto contenido de omega 3 el cual ayuda a reducir el colesterol y el nivel de grasa en la sangre, evitando la presión alta, problemas cardiacos.
- Se recomienda su consumo 3 veces por semana.
- Sanos y sabrosos, pacientes estudios científicos han demostrado su riqueza en ácidos grasos, altamente beneficiosos para la prevención de las enfermedades cardiovasculares.

FRASES QUE PROMUEVE LA INVESTIGACIÓN

"Nuestros cuerpos son lo más preciado que tenemos en la vida; aliméntalos con comida sana"

"Nuestra comida debería ser nuestra medicina y nuestra medicina debería ser nuestra comida".



"Esforzarse por dar una nutrición adecuada, es la mejor inversión para tu cuerpo y mente que puedes hacer".

"Año de la Consolidación del Mar de Grau"

I.E. Abraham

Valdeomar



Razones para comer Pescado

Profesora: Roxana Montesinos

Integrantes:

- Barrientos Huamán, Andrea
- Bautista Tarazona, Ramses
- Condori García, Yulissa
- Contreras Morote, Laura
- Espinoza Campos, Andrés
- Fernández Hinostroza, Álvaro
- Piñas García, Gimena
- Rosalino Fernández, Job

Grado y Sección:

4° - "B"

Turno: Mañana

2016