

ALIMENTOS Y NUTRIENTES

1º Actividad: Describir lo que vemos en cada imagen.



Imagen 1



Imagen 2



Imagen 3



Imagen 4

La Nutrición

La nutrición es el proceso por el cual un alimento es transformado en nutrientes que aportan energía: mediante la respiración celular, se combinan los nutrientes con el oxígeno de la respiración, y esto da

lugar a las sustancias complejas que construyen células, tejidos y órganos.

Alimento es todo aquello que se ingiere, la comida y la bebida que entra al cuerpo. A medida que pasan por el sistema digestivo, los alimentos son cortados en partes muy chiquititas que se llaman nutrientes. Estos llegan a todos los rincones del cuerpo, dan energías y sustancias que ayudan a crecer, a mantener el cuerpo fuerte y saludable.

Tipos de alimentos

Aquellas sustancias tanto líquidas como sólidas que ingieren los seres vivos para mantener sus funciones fisiológicas y poder regular su metabolismo se las conoce bajo el nombre de alimentos.

A los alimentos se los puede clasificar de distintas formas, de acuerdo al criterio elegido, algunas de ellas son:

1) De acuerdo a su **función**:

1. **Reguladores:** como su nombre indica, son lo que regulan que el organismo funcione bien así como también son lo que evitan enfermedades, un ejemplo es la vitamina B que ayuda a regular el buen funcionamiento del sistema tanto nervioso como muscular. Estos alimentos se caracterizan por su elevado contenido en minerales y vitaminas y algunos de ellos son las frutas y hortalizas como acelga, zanahoria y espinaca.
2. **Constructores:** ricos en proteínas, aunque difíciles de digerir, son las que ayudan en la reproducción y crecimiento de los tejidos, así como también fomentan la conformación del cabello, músculo, piel y sangre, entre otros. Generalmente este tipo de alimentos son los lácteos, las legumbres, carnes y huevos.
3. **Energéticos:** estos alimentos aportan grandes cantidades de energía debido a que son ricos en tanto en grasas como en carbohidratos. Entre ellos se ubican las papas, almidones, azúcares, cereales y grasas.

2) De acuerdo a su origen:

1. **Animales:** esta clase de alimento brinda vitaminas, minerales y energías proporcionadas por proteínas de excelente calidad. Son ricos en calcio, fósforo, hierro, vitaminas B, zinc, entre otros componentes. Como su

nombre indica, provienen de los animales y pueden ser carnes rojas y blancas, los huevos, la leche y sus derivados.

2. **Vegetales:** los alimentos de origen vegetal se caracterizan por no contar con colesterol, poseer muy pocas calorías y ser pobres en sodio y grasas. Estos alimentos, en cambio, son ricos en minerales, fibras y vitaminas. En estos se ubican las frutas y hortalizas.
3. **Minerales:** aquí se encuentran las sales minerales y el agua, que aportan al organismo calcio, hierro, y ayudan a que haya una buena regulación del organismo.

Pirámide Alimenticia:



Explicación

Grupo 1 – Pirámide Alimenticia

Carbohidratos

Son encargados de brindarle energía al músculo. Los carbohidratos se convierten en glucosa en el cuerpo. Los carbohidratos ayudan también en la formación del tejido.

Estos deben ser consumidos en el transcurso del día. Lo recomendado son de 6 a 11 porciones diarias, especialmente si haces deporte antes y después. Puedes encontrar carbohidratos en granos blancos e integrales, pastas o galletas.

Grupo 2 – Pirámide Alimenticia

Verduras

Son esenciales para mantener una dieta equilibrada, son ricas en minerales y vitaminas, ayudan a que el cuerpo esté hidratado y además aportan gran cantidad de antioxidantes. Son necesarias de 3 a 5 porciones diarias.

Grupo 3 – Pirámide Alimenticia

Frutas

Son ricas en fibra, vitaminas y minerales, lo más recomendable es consumir la fruta en su estado natural, no en jugo. Se recomienda de 2 a 4 porciones diarias.

Las vitaminas y minerales son necesarios para que el cuerpo tenga un adecuado metabolismo, fortalecer el sistema inmunológico y para combatir los radicales libres.

Grupo 4 – Pirámide Alimenticia

Carnes, huevos y legumbres

Son alimentos ricos en proteínas, minerales como el hierro y zinc y vitamina B12. Se encuentran en granos como frijoles y lentejas, también en nueces y la soya. Se recomienda de 2 a 3 porciones diarias.

Las proteínas son muy importantes en el cuerpo, las proteínas son las responsables de la construcción y reparación de los tejidos como los músculos, también tienen participación en la coagulación sanguínea.

Grupo 5 – Pirámide Alimenticia

Leche y sus derivados

Son excelentes proveedores de calcio, necesario para mantener la buena salud en los huesos. También se requiere para mantener en óptimo estado el sistema nervioso. Se necesitan de 2 a 3 porciones diarias

Las grasas son fuente y almacenamiento de energía, también ayuda en el transporte de vitaminas.

Actividades:

1. Leer el documento completo.
2. Buscar las palabras que no conoces en el diccionario.
3. Diferenciar la palabra nutrición de alimentación.
4. Dar tres ejemplos de alimento de acuerdo a su origen: Vegetal, animal y mineral.
5. De acuerdo a la pirámide alimenticia, que alimentos consumís diariamente.
- 6_ Armar una pirámide alimentaria con los alimentos que consumis cotidianamente, colocando en la base los que más consumis y cada vez mas arriba los que menos comes.
- 7_ Comparar la pirámide elaborada con la que se encuentra en el material enviado y explicar en que mejorarían la suya.
- 8_ Explicar que entienden por dieta.
- 9_ Buscar la definición de dieta y copiarla.
- 10_ Investigas cuales son los trastornos nutricionales más frecuentes y explicar uno. (LA información no se encuentra en el documento enviado)