Nutrición

Programa de ciencias de la Familia y el consumidor

Introducción

- Comer alimentos nutritivos es parte importante de estar saludable. Has aprendido que la comida provee nutrientes, que son elementos químicos que el organismo necesita para desempeñarse adecuadamente.
- **Al comer, nuestro cuerpo transforma el alimento en líquido mediante la digestión. A medida que se digiere la comida, la sangre absorbe los nutrientes.** ¿Cuáles son los diferentes tipos de nutrientes? ¿En qué nos ayuda cada uno?

El equipo de nutrientes

- **Los nutrientes actúan como un equipo. Cada uno tiene que realizar ciertas tareas.** Un solo nutriente no hace milagros. Si alguno falta, puede hacer que el resto del equipo deje de actuar.
- Hasta ahora se han descubierto 40 nutrientes.
- **Todos los nutrientes se pueden reunir en pocos grupos básicos: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. La fibra y el agua también son fundamentales para la buena salud.**

Macronutrientes

- Los **macronutrientes** son nutrientes que aportan calorías (energía). Ya que "macro" significa grande, los macronutrientes son nutrientes que **se necesitan en grandes cantidades**. Hay tres categorías de macronutrientes:
  - **Carbohidratos**
  - **Proteínas**
  - **Grasas**
- Mientras que cada uno de estos macronutrientes aporta calorías, la cantidad de calorías que cada uno provee varía.

- **Un gramo de carbohidratos o proteínas aporta 4 calorías por gramo. Un gramo de grasa aporta 9 calorías por gramo.** Si observa la etiqueta de información nutricional de un producto alimenticio que indica que el producto contiene 12 gramos de carbohidratos, 0 gramo de grasa y 0 gramo de proteínas por porción, esto indicará que este alimento contiene aproximadamente 48 calorías por porción (12 gramos de carbohidratos multiplicados por 4 calorías por cada gramo de carbohidrato = 48 calorías).
- La otra sustancia que aporta calorías es el alcohol, que aporta 7 calorías por gramo. El alcohol, sin embargo, no es un macronutriente porque no es necesario para la supervivencia.

Micronutrientes

- Los macronutrientes no constituyen lo único que necesitamos para nuestra salud.
- El cuerpo también necesita agua y micronutrientes. Los **micronutrientes son nutrientes que nuestro cuerpo necesita en cantidades más pequeñas** y entre estos se incluyen las **vitaminas** y los **minerales**.
- Se diferencian de los micronutrientes, las vitaminas y minerales, en que estos son necesarios en pequeñas cantidades para mantener la salud pero no para producir energía.

Comprueba lo aprendido...

Ejercicio 1: Pareo

Columna A	Columna B
Proceso que ayuda a que nuestro cuerpo pueda absorber los nutrientes.	Micronutrientes
Nutrientes que aportan calorías	Nutrientes
Aporta 9 calorías por gramo	Digestión
Micronutrientes	Grasas
No es un macronutriente porque no es necesario para la supervivencia.	Se necesitan en mayor cantidad
Ciencia que estudia la composición de los alimentos.	Alcohol
Son necesarios para mantener la salud, pero no para producir energía.	Macronutrintes
Macronutrientes	Nutrición
Aportan 4 calorías por gramo	Se necesitan en menor cantidad
Elementos químicos que el organismo necesita para desempeñarse adecuadamente.	Carbohidratos y Proteínas

Ejercicio 2: Selecciona los grupos de nutrientes que aportan energía (Calorías)

Carbohidratos	Fibra	Proteínas
Minerales	Grasas	Vitaminas