

## Leemos sobre la inadecuada alimentación

Fecha: 28 / 09 / 22

RETO: LEEMOS SOBRE LOS ALIMENTOS TRANSGÉNICOS

### Aplico lo aprendido

• Lee el siguiente texto:

### LOS GLÚCIDOS O CARBOHIDRATOS



Los glúcidos son nutrientes que aportan principalmente energía. En estos se incluyen los azúcares, los almidones (tubérculos), cereales, y fibra dietética.

#### ¿Para qué sirven?

Los glúcidos proporcionan energía a nuestro organismo. Un gramo de glúcido aporta 4 kcal. Esta energía permite realizar todas las actividades de trabajo, deportivas, recreativas (jugar, bailar), mantener la temperatura corporal.

#### ¿En qué alimentos se encuentran?

Especialmente en azúcar y alimentos preparados con azúcar, en pan, arroz, fideos, sémola, maicena, avena, papa, yuca, etc.

Es recomendable preferir los alimentos que contienen glúcidos complejos así, como cereales, pastas, legumbres; estos además contienen fibras, que tienen efectos beneficiosos para la digestión, disminuye el aporte energético total de la alimentación y ayuda a disminuir los niveles de colesterol y de azúcar en la sangre. También dentro del grupo de los glúcidos se consideran a los tubérculos como la papa, olluco, mashua, camote, yuca y yacón.

Es importante recordar que muchos alimentos procesados, como las bebidas gaseosas, los jugos, los caramelos, chocolates, pasteles, helados, mermeladas, frutas en conserva y otros, contienen azúcar en su preparación, por lo que es necesario controlar su consumo.

La glucosa es el glúcido más importante e imprescindible para el funcionamiento del cerebro y es también la forma de glúcido que utilizan los seres humanos y otros mamíferos para obtener energía. Con la digestión y absorción, los glúcidos simples se convierten en glucosa que pueden utilizarse inmediatamente para obtener energía o convertirse en glucógeno (forma de glucosa almacenada en pequeñas cantidades en los músculos y el hígado) o en grasa.

Cuando la concentración de glucosa en la sangre disminuye, el glucógeno se convierte de nuevo en glucosa, constituyendo una fuente de energía disponible. Este mecanismo tiene especial importancia para las personas que realizan una actividad física intensa.

Los glúcidos complejos están formados por muchas moléculas de glucosa que constituyen largas cadenas. Durante la digestión, el almidón se descompone en azúcares simples que pueden absorberse y utilizarse.

1. Completa las siguientes afirmaciones.



- a) Los  son nutrientes que aportan energía.
- b) Un gramo de glúcido aporta  kilocalorías.
- c) Los glúcidos también son llamados .
- d) Los alimentos procesados como: las bebidas gaseosas, , ,  requiere de un consumo controlado.
- e) Los tubérculos como la , olluco, , camote,  Y yacón.

2. Explica. ¿Qué nos permite el consumo adecuado de los glúcidos?

3. Encuentra 10 alimentos que contienen glúcidos.

L	T	R	F	G	Y	O	C	U	L	L	O	S	A	A	S	E	R
E	A	R	R	O	Z	G	F	J	I	O	P	Ñ	P	L	F	W	T
G	R	B	P	E	R	S	I	I	F	T	G	H	N	O	T	S	Y
U	T	R	A	V	E	N	A	B	D	P	A	Y	S	M	B	A	U
M	A	A	P	E	P	A	S	D	E	E	P	A	A	E	G	U	I
B	R	C	A	M	O	T	E	S	D	N	O	X	X	S	H	H	I
R	A	F	T	O	S	Y	O	V	B	O	A	S	V	G	N	S	K
E	S	W	C	S	B	U	E	N	O	C	P	E	B	B	J	A	I
S	D	A	W	E	H	C	E	R	E	A	L	E	S	Y	M	M	U
A	Y	U	F	R	M	A	N	G	O	Y	E	R	B	I	O	S	J

4. ¿Qué ocurre cuando la glucosa disminuye en la sangre?