



Recurso 5: ¿De qué estamos hechos?

¿DE QUÉ ESTAMOS COMPUESTOS?

La **alimentación** es la ingestión de alimentos, compuestos por sustancias llamadas nutrientes, que proporcionan al cuerpo de las necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.

Es un proceso consciente y voluntario, y por lo tanto está en nuestras manos modificarlo. No debe confundirse alimentación con **nutrición**, ya que esta última es el conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos. Es un proceso involuntario e inconsciente que depende de procesos corporales como la digestión, la absorción y el transporte de los nutrientes de los alimentos hasta los tejidos.

Los nutrientes se clasifican en cinco grupos principales:

Proteínas, hidratos de carbono o glúcidos, grasas o lípidos, vitaminas y minerales.

El cuerpo humano contiene aproximadamente un 10% de lípidos, un 15% de proteínas, un 0,5% de glúcidos, un 5% de minerales y un 69,5% de agua.

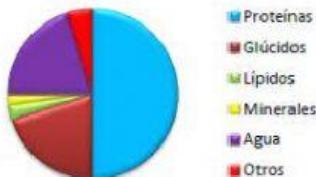
El estado de salud de una persona depende de la calidad de la nutrición. Si queremos mejorar nuestro estado nutricional sólo podemos hacerlo mejorando nuestros hábitos alimenticios.



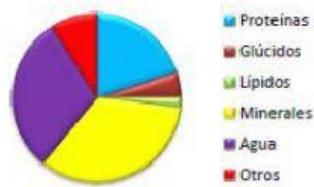
CON ESTOS DATOS RESPONDE A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

1. ¿Cuál de los siguientes diagramas de sectores se corresponde con los datos anteriores?

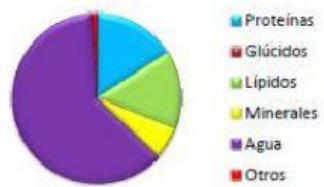
a.



b.



c.



2. Calcula qué cantidad (en Kg) de lípidos, proteínas, glúcidos, minerales, agua y de otros tiene presente una persona que pesa 30 Kg.

| Peso (kg) | Proteínas (Kg) | Grasas (Kg) | Glúcidos (Kg) | Minerales (Kg) | Agua (Kg) |
|-----------|----------------|-------------|---------------|----------------|-----------|
| 30 | 4,5 | 3 | 0,15 | 1,5 | 20,85 |

3. Calcula qué cantidad (en Kg) de lípidos, proteínas, glúcidos, minerales, agua y de otros tiene presente una persona que pesa 65 Kg.

| Peso (kg) | Proteínas (Kg) | Grasas (Kg) | Glúcidos (Kg) | Minerales (Kg) | Agua (Kg) |
|-----------|----------------|-------------|---------------|----------------|-----------|
| 65 | 9,75 | 6,5 | 0,325 | 3,25 | 45,175 |

4. Calcula qué cantidad (en Kg) de lípidos, proteínas, glúcidos, minerales, agua y de otros tienes tú. Expresa tus datos en la tabla siguiente:

| Peso (kg) | Proteínas (Kg) | Grasas (Kg) | Glúcidos (Kg) | Minerales (Kg) | Agua (Kg) |
|-----------|----------------|-------------|---------------|----------------|-----------|
| | | | | | |