



Los alimentos y los nutrientes

A) Ya hemos visto que nutrirse y alimentarse no son sinónimos. La nutrición comprende incorporar materiales (sistema _____), respirar (sistema _____), distribuir los nutrientes y el oxígeno que incorporamos, recolectar los desechos (sistema _____) y expulsarlos hacia el exterior del cuerpo (sistema _____).

B) Tampoco son sinónimos comer y alimentarse; ni comida y alimento. **Uní con flechas cada concepto con la que creas que es su definición.** Podés ayudarte con el diccionario o el libro de texto.

Alimentarse

Ingerir un alimento que puede o no aportar materiales y energía.

Alimento

Conjunto de alimentos que se ingieren a una hora determinada del día.

Comer

Material compuesto por nutrientes que toma un ser vivo para mantener sus funciones vitales.

Comida

Ingerir alimentos que aportan materiales y energía que el ser vivo necesita.

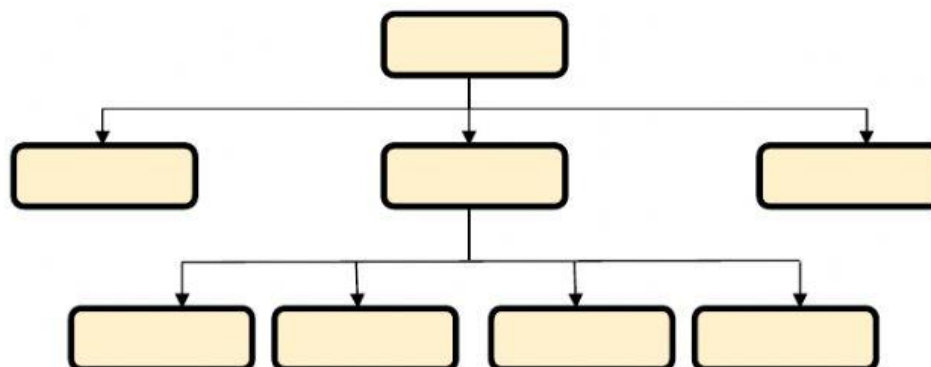
C) A partir del texto completá el esquema arrastrando los conceptos al lugar que les corresponde.

“Los **nutrientes** son los materiales que nuestro organismo utiliza para cumplir funciones vitales y obtener energía. Los podemos dividir en tres categorías.

En primer lugar se encuentra el agua que permite la circulación de los materiales que ingerimos, regula la temperatura de nuestro cuerpo y participa en todos los procesos vitales.

Luego encontramos a los minerales como el hierro, el calcio, el potasio y el fósforo. Aunque necesitamos pequeñas cantidades de ellos forman parte de estructuras esenciales de nuestro cuerpo, como por ejemplo, los huesos, los dientes y los glóbulos rojos.

Por último se encuentran los biomateriales (bio: vida) que reciben su nombre debido a que están presentes únicamente en los seres vivos. Dentro de ellos encontramos a los carbohidratos (también conocidos como hidratos de carbono o glúcidos), las proteínas, los lípidos y las vitaminas.”



D) Decidí a qué nutriente hace referencia cada afirmación.

1. Pueden ser sólidos (grasas) o líquidos (aceites)
2. Son la principal fuente de energía para ser utilizada rápidamente.
3. Su energía se acumula para ser utilizada en caso de ser necesario.
4. Participa del transporte de materiales por el cuerpo.
5. Son fundamentales para el funcionamiento del sistema nervioso, coagulación de la sangre y el desarrollo de los huesos.

6. Forman parte y reparan tejidos. Participan del crecimiento y la defensa contra enfermedades.
7. Si los consumimos en exceso, se acumulan en el organismo.
8. Se encuentran en carnes, huevos, lácteos y legumbres.

La alimentación saludable



Esta es la gráfica de alimentación diaria que ayuda a Orientarnos para seleccionar correctamente qué alimentos consumir.

Como los alimentos presentan distintos nutrientes y en cantidades distintas, es importante la variedad de los mismos y las porciones en las que los consumimos.

No olvidemos que es muy importante la actividad física, el consumo de agua y la salud emocional para estar realmente saludables.

E) Arrastrá cada grupo de alimentos al lugar del gráfico que le corresponde.

-Soy una persona muy saludable.
-¿Haces mucho deporte y comes sano?
-No, es que la gente me saluda por la calle y yo... pues les devuelvo el saludo.



Dulces y grasas
Agua
Legumbres, cereales, harinas
Verduras y frutas
Carnes y huevos
Lácteos
Aceites, frutas secas y semillas