Los tipos de nutrientes

Los alimentos que consumimos diariamente contienen nutrientes que nos permiten obtener energía. Los **tipos de nutrientes** son los glúcidos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales.

Los glúcidos:

También llamados carbohidratos son compuestos que **proporcionan energía** para realizar las actividades cotidianas. Los principales son:

- **Azúcares**: De sabor dulce, brindan energía que es utilizaba por el cuerpo rápidamente. Se encuentran en las frutas, la miel y los postres.
- **Almidones**: llamados también harinas, aportan mayor cantidad de energía que los azucares. Presentes en los cereales en las legumbres y en los tubérculos.

Los lípidos:

Son compuestos que **almacenan energía** para el organismo. Además, protegen nuestros órganos internos de los golpes y mantienen la temperatura del cuerpo. Se usan cuando se ha agotado la energía de los glúcidos. Los lípidos pueden ser.

- **Aceites**: Lípidos líquidos a temperatura ambiente. Se extraen de vegetales, como el olivo, el girasol, el maíz, el ajonjolí, etc.
- **Grasas**: Lípidos sólidos a temperatura ambiente. Se encuentran en los alimentos de origen animal. Consumir demasiadas grasas ocasiona serios problemas de salud.

Las proteínas:

Son compuestos encargados de formar las células del cuerpo que permiten **crecer y reparar tejidos y órganos**, como la piel, los dientes, los huesos y los músculos.

Se encuentran principalmente en alimentos de origen animal, como carnes, huevos y leche; pero también están presentes en algunos alimentos de origen vegetal como lentejas, frejoles y habas en los cereales, como el arroz, la kiwicha y en la quinua.

Las vitaminas y los minerales

Las **vitaminas** y los **minerales** se encuentran en pequeñas cantidades en los alimentos, y son imprescindibles para **regular las funciones vitales**.

Los **minerales** actúan en la reconstrucción de las células, en la producción de hormonas, y en la actividad muscular y nerviosa.

Los minerales más destacados son el **sodio**, que regula el reparto del agua en nuestro cuerpo y junto con **el potasio** interviene en la transmisión del impulso nervioso, **el calcio** que forma parte de los huesos y los dientes, el **magnesio**, equilibra el sistema nervioso central y favorece la fijación de calcio en los huesos el **hierro** importante para la producción de hemoglobina y el **yodo**, responsable del buen funcionamiento de la glándula tiroides.

Las vitaminas más importantes son:

Vitaminas	Presente en..,	Su función es …	Su falta produce…
A	Vegetales verdes y amarillos (espinaca, zanahoria zapallo), leche, hígado, pescados y huevos	Mantener la piel y los ojos sanos. Prevenir resfríos	Enfermedades de la vista problemas de crecimiento y manchas en la piel
B	Cereales, legumbres, carnes y pescado	Regular el funcionamiento del sistema nevioso y del sistema digestivo	Daños en el sistema nervoso y poco apetito
C	Naranja, limón, fresa, maracuyá, tomate y vegetales verdes	Mantener la piel, los dientes y las encías sanas.	Escorbuto las encías y la nariz sangran
D	Leche, mantequilla y queso	Fijar el calcio en los huesos y dientes	Raquitismo los huesos se vuelven blandos y se doblan
E	Zanahorias y beterraga	Retarda en envejecimiento de las células y tejidos	Disminución de defensas y problemas en la reproducción.

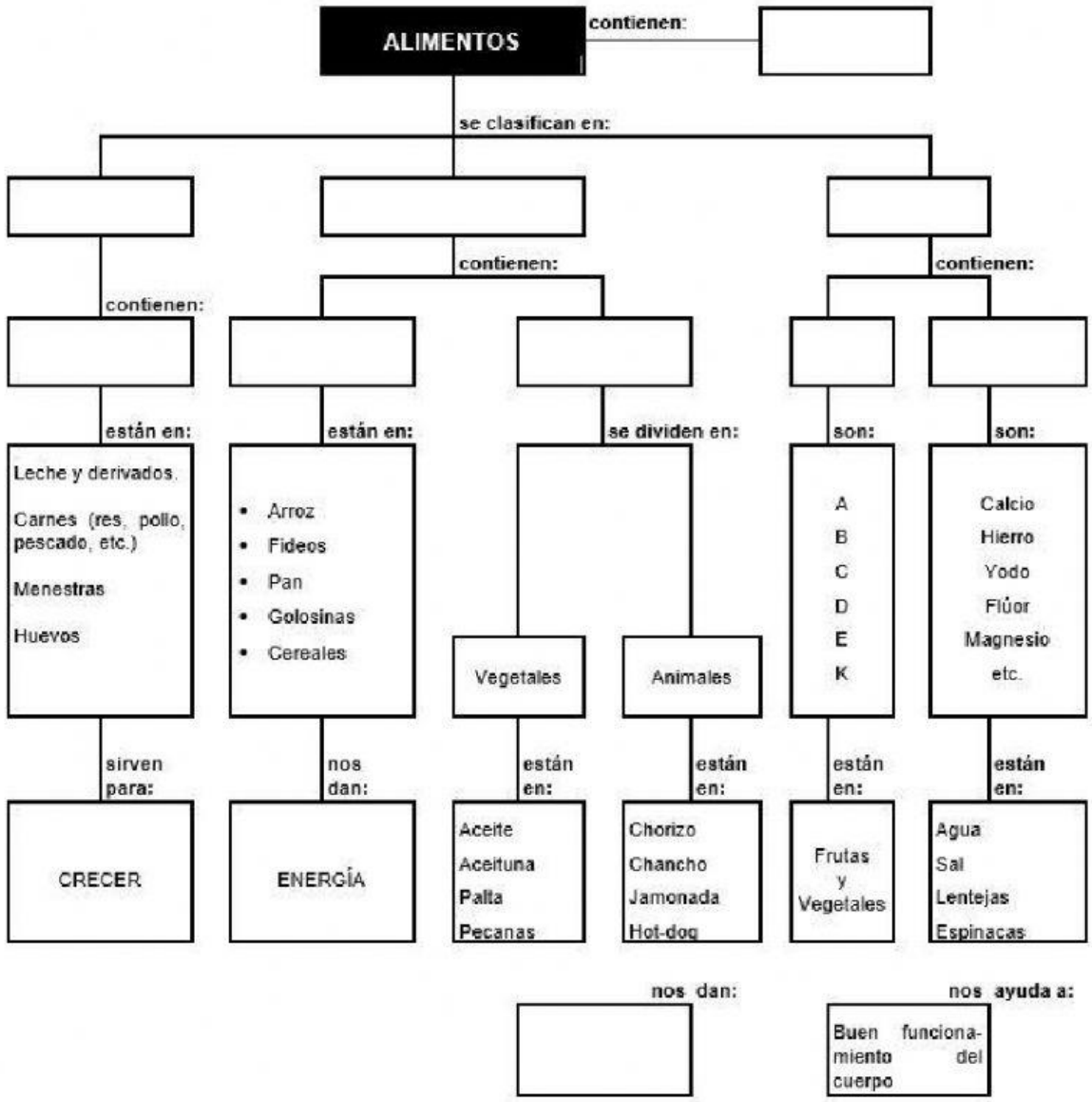
Los alimentos están compuestos por nutrientes como los glúcidos, los lípidos las proteínas, las vitaminas y los minerales muy necesarios para crecer y mantener un buen estado de salud.

LIVEWORKSHEETS

FICHA CIENCIA Y TECNOLOGIA

1. **COMPLETA el mapa conceptual con las siguientes palabras:**

Reguladores proteínas	vitaminas carbohidratos	Constructores CALORÍAS	Sustancias Nutritivas minerales	Energéticos lípidos



2. **COMPLETA los cuadros con los principales alimentos donde encuentres las siguientes vitaminas y minerales:**

VITAMINA	ALIMENTOS	FUNCIÓN
A		Prevenir la ceguera nocturna. Formación de los dientes Integridad de la piel Crecimiento
B		Estimula el buen funcionamiento del sistema nervioso y del sistema digestivo
C		Cicatrizante Previenen el catarro

LIVEWORKSHEETS

"Ácido Ascórbico"		
D		Ayuda al desarrollo norma de los dientes y de los huesos.
E		Regenera la piel.
K		Interviene en la coagulación de la sangre

3. RESPONDE a las siguientes preguntas:

1. Todo alimento contiene:
A) proteínas
B) carbohidratos
C) sustancias nutritivas
D) vitaminas y minerales

2. Sustancia Nutritiva que sirve para crecer:
A) vitaminas
B) lípidos
C) proteínas
D) carbohidratos

3. Los alimentos energéticos contienen:
A) carbohidratos
B) lípidos
C) vitaminas
D) A y B

4. No es mineral:
A) calcio
B) ácido ascórbico
C) hierro
D) flúor

5. Alimento rico en vitaminas:
A) carnes
B) menestras
C) frutas
D) cereales

6. Mineral que previene las caries:
A) flúor
B) yodo
C) magnesio
D) hierro

7. Sustancias Nutritivas reguladoras:
A) azúcares
B) vitaminas
C) minerales
D) B y C

8. Son llamados también azúcares:
A) carbohidratos
B) lípidos
C) grasas
D) vitaminas

9. Vitamina que ayuda a la coagulación:
A) A
B) C
C) D
D) K

10. Vitamina conocida como "ácido ascórbico":
A) A
B) C
C) D
D) E

4.

LIVEWORKSHEETS