

Nutrición Saludable

El Contenido de los Alimentos

Coloca los recuadros en el lugar correspondiente según la definición:

Nutrición	
Se obtiene de las partes de las plantas que no podemos digerir ni absorber y llegan intactas al intestino grueso, lo que favorece el tránsito intestinal y evita el estreñimiento.	
Nutrientes	

Fibra alimentaria

Son las proteínas, los carbohidratos (azúcares), los lípidos (grasas y aceites), los minerales, las vitaminas y el agua que están contenidos en los alimentos.

Es el proceso por el cual el cuerpo obtiene de los alimentos, la energía y los nutrientes que necesita para mantener las funciones vitales y la salud.

Une con una línea según correspondan las aportaciones que realizan los nutrientes:

Nutrientes Plásticos

Aportan energía para el funcionamiento celular y para nuestras actividades.

Nutrientes Energéticos

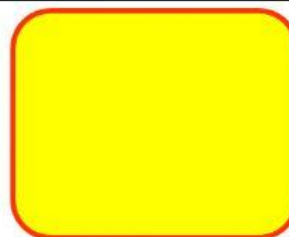
Actúan como reguladores en reacciones fundamentales para las células.

Nutrientes Reguladores

Proporcionan elementos materiales para el crecimiento y la renovación de células y formación de tejidos.

Coloca los recuadros según correspondan que nutrientes los componen:

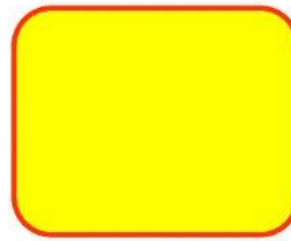
Nutrientes Energéticos



Nutrientes Plásticos



Nutrientes Reguladores



Vitaminas y minerales. Son muy importantes y variados. Por ejemplo: el hierro forma parte de hemoglobina; y el zinc colabora en la mineralización ósea y la madurez sexual.

Principalmente son lípidos y los carbohidratos.

Las Proteínas son los nutrientes plásticos por excelencia, aunque también se necesitan para esta función carbohidratos, lípidos y minerales.

La Dieta Correcta y la Salud

Escoge la respuesta correcta:

Es la que cubre las necesidades nutricionales en las distintas etapas de la vida y contiene todos los nutrientes en las proporciones adecuadas para cada persona, según su edad, su sexo y sus actividades.

Es el conjunto de alimentos que consume una persona diariamente.

Coloca en el recuadro que corresponda según se deben de consumir los alimentos:



SUFICIENTES

POCOS

MUCHAS

Escoge la respuesta correcta según corresponda al grupo de alimentos:

Contienen principalmente carbohidratos, pero también vitaminas y minerales, y algunos contienen proteínas y lípidos. Es recomendable comer cereales integrales porque aportan, además, fibra.

Son la fuente principal de vitaminas y minerales y aportan carbohidratos y fibra. Debemos consumir diariamente frutas y verduras (las regionales y de estación son más baratas), y si se consumen crudas y con cáscara conservan mejor sus propiedades alimentarias.

Este grupo de alimentos aportan básicamente proteínas. Las leguminosas (frijoles, lentejas, chicharos, etc) proporcionan, además de proteínas, fibra y minerales. Los distintos tipos de carnes, queso, yogur y huevo contienen también lípidos. (Proveen energía, regulan temperatura corporal, absorción de algunas vitaminas y formación de hormonas).

Selecciona y mete al recuadro las palabras que sí son características de una Dieta Correcta:

CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA CORRECTA:

1.
2.
3.
4.
5.
6.

LIGERA

COMPLETA

ADECUADA

EQUILIBRADA

INSUFICIENTE

SUFICIENTE

DE LO MISMO

VARIADA

INOCUA

CON RESERVAS