Alimentación saludable

¿Qué vamos a aprender?

Elaborar una serie de menús saludables

Para empezar...

Un alimento es cualquier sustancia o producto que, por sus características y preparación, sirve para la nutrición humana normal

Los alimentos pueden ser tanto de o r i g e n:

- ✓ **animal** (carne, pescado, leche, huevos)
- ✓ **vegetal** (cereales, frutas, verduras).

Los alimentos nos aportan **nutrientes** y **energía** (expresada en kilocalorías).
La **energía** se mide en kilocalorías.

Cuando hay un exceso o defecto en el aporte de energía, se producen enfermedades en el organismo.

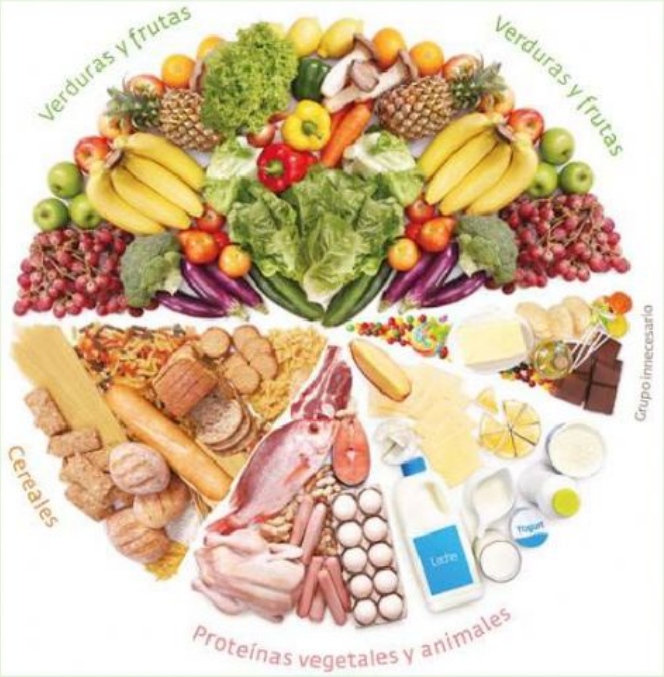
Las sustancias que componen los alimentos se denominan **nutrientes**, cada uno de los cuales tiene su papel en nuestro organismo.

LIVEWORKSHEETS

Algunos nutrientes se encuentran en grandes cantidades en la comida, por eso se les denomina **macronutrientes**:
proteínas, los hidratos de carbono y las grasas o lípidos.

En los alimentos también hay presentes otras sustancias en muy pequeña cantidad: son los **micronutrientes**, como las vitaminas y los minerales.

Funciones de los alimentos:



El crecimiento y la renovación de las estructuras del organismo. La desarrollan los alimentos ricos en proteínas y minerales: carnes, huevos, pescados, lácteos y legumbres.

Suministrar la suficiente energía para desarrollar las actividades propias del organismo y las derivadas de nuestra actividad física. Los alimentos que desarrollan esta función son fundamentalmente: grasas y aceites, frutos secos (ricos en lípidos) y cereales, pan y patatas (ricos en hidratos de carbono), y azúcares.

EI mantenimiento del buen funcionamiento del organismo. De ello se encargan fundamentalmente los alimentos ricos en vitaminas y minerales: frutas, verduras y hortalizas, ciertos alimentos del grupo de las grasas y el agua.

LIVEWORKSHEETS

Principales comidas:

- ✓ ***Desayuno***

Empezar el día con una buena reserva de energía contribuye al equilibrio de la dieta de cada jornada y, en la etapa escolar, favorece que las niñas y los niños mejoren su capacidad de aprender y de concentrarse en clase.
Una ventaja añadida de desayunar bien es que favorece el equilibrio en el resto de las comidas del día.
Se ha comprobado que, en la edad infantil y juvenil, las personas que hacen **un buen desayuno tienen menos riesgo de sobrepeso**.

El desayuno debe cubrir, al menos, el 25% de las necesidades nutritivas de la jornada. Por eso, en la etapa
escolar y en la adolescencia conviene que el desayuno contenga:

- ➢ **Algún lácteo**, que puede ser un vaso de leche, un yogur o un trozo de queso.
- ➢ Alimentos del grupo de **los cereales**, como pan, galletas, repostería hecha en casa o cereales de desayuno (preferiblemente no azucarados).
- ➢ Algo de **fruta o un jugo natural**.
- ➢ Se puede completar con otros alimentos **proteicos** (jamón, huevo), dependiendo de la energía consumida durante la jornada.

- ✓ ***Comida***

Pescado, carne.
Arroz y pasta.
Postre: fruta
Agua simple natural.

- ✓ ***Cena***

Se debe elegir en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas del dia.
Deben ser alimentos fáciles de digerir: purés, sopa, ensalada o verduras cocidas, y, como complemento, carnes en pequeñas porciones, huevos o pescados.
De postre, fruta.

LIVEWORKSHEETS

Con base a la información anterior escribe los alimentos que puedes consumir en las tres comidas principales del día.

DESAYUNO	
Nutrientes	Alimentos
Proteínas	
Grasas	
Vitaminas y minerales	

COMIDA	
Nutrientes	Alimentos
Proteínas	
Grasas	
Vitaminas y minerales	

CENA	
Nutrientes	Alimentos
Proteínas	
Grasas	
Vitaminas y minerales	

LIVEWORKSHEETS