



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?



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)