

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 utilizada 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 azúcares. Presentes en los cereales, 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:

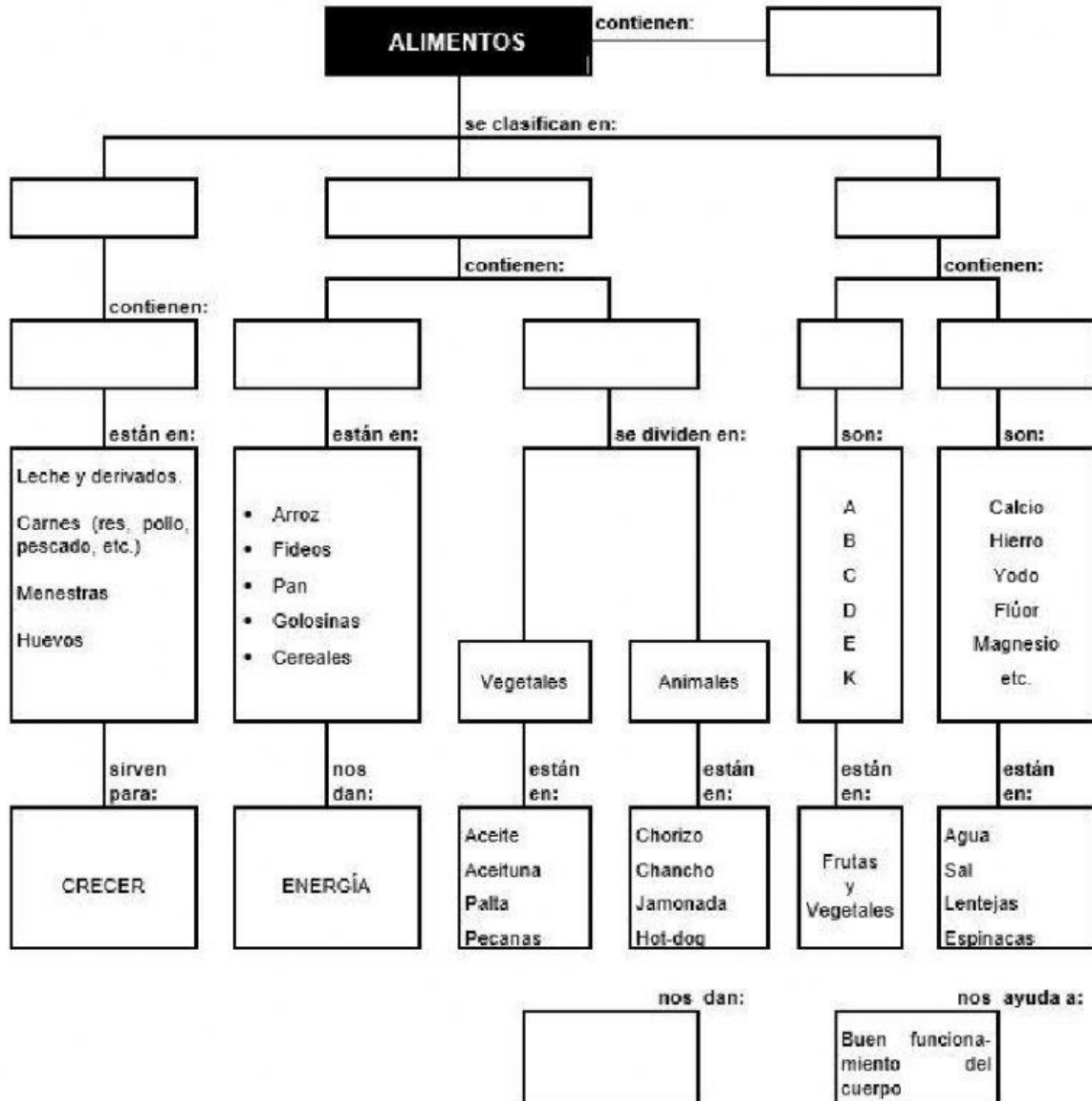
Vitaminas	Presente en...	Su función es ...	Su falta produce...
A	Vegetales verdes y amarillos (espinaca, zanahoria, zapallo), leche, hígado, pescados y huevos	Mantener la piel y los ojos sanos. Prevenir resfríos	Enfermedades de la vista, problemas de crecimiento y manchas en la piel
B	Cereales, legumbres, carnes y pescado	Regular el funcionamiento del sistema nervioso y del sistema digestivo	Daños en el sistema nervioso 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 el envejecimiento en 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.

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

"Ácido Ascórbico"		
D		Ayuda al desarrollo normal 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.