



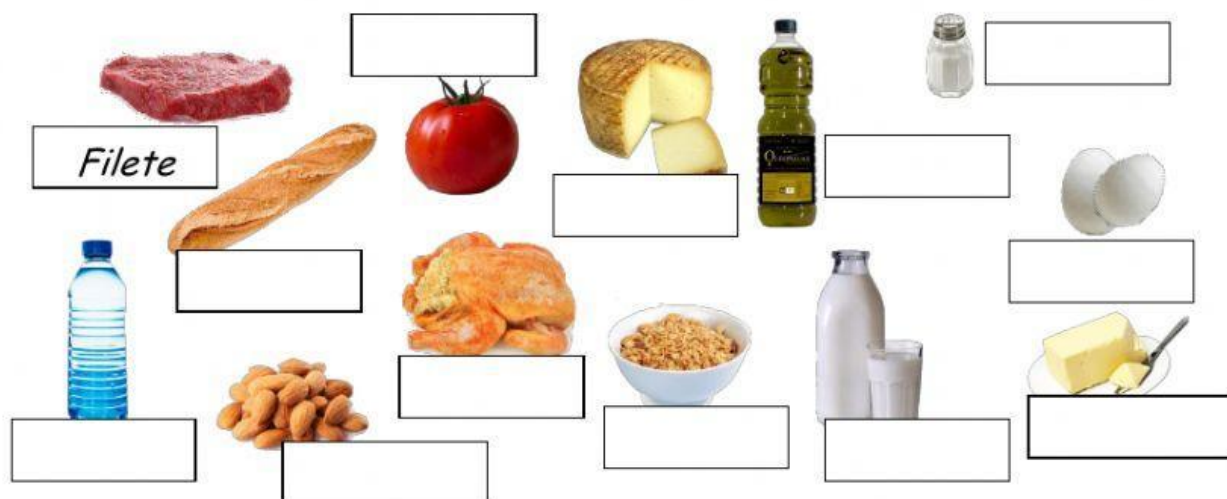
LA ALIMENTACIÓN

La alimentación es el proceso mediante el cual los seres vivos consumimos diferentes tipos de alimentos para obtener de éstos los nutrientes necesarios para vivir y realizar todas las actividades necesarias del día a día.

Los alimentos están compuestos de sustancias nutritivas, vitaminas, minerales... y después de sufrir algunas transformaciones en el aparato digestivo, son absorbidas por las células.

Existen muchos tipos de alimentos: unos son de origen animal, otros de origen vegetal y otros de origen mineral.

Completa los nombres de estos alimentos y clasifícalos según su origen:



Origen Animal
Filete

Origen Vegetal

Origen Mineral





Conocer el origen de los alimentos que tomamos está muy bien, pero es más importante conocer la función que realiza cada uno.

Clasificación de los alimentos según su función

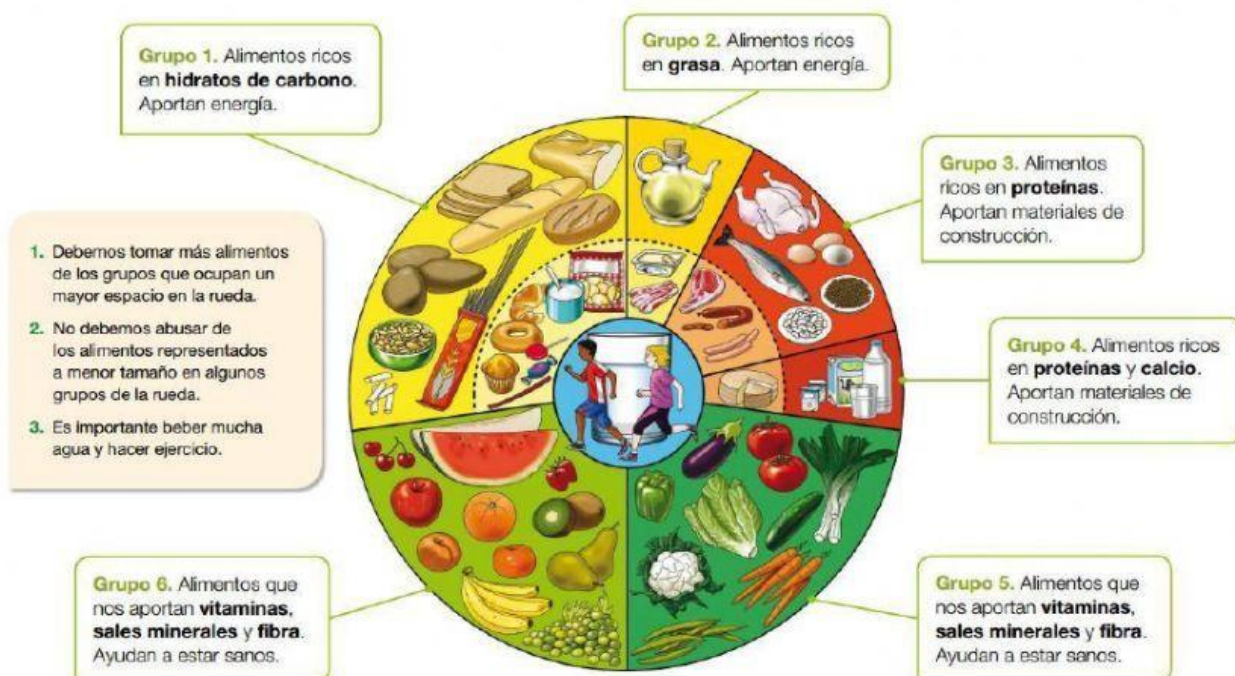
- **Alimentos plásticos**: también conocidos como constructores porque contienen proteínas que ayudan al crecimiento y desarrollo de nuestro cuerpo, porque favorecen la creación de tejidos. Se encuentran en alimentos como *la carne, el huevo y la leche*.
- **Alimentos energéticos**: nos proporcionan la energía necesaria para que nuestro cuerpo desarrolle diferentes actividades y funciones. Entre estos tenemos a los carbohidratos y las grasas que se encuentran en *cereales, tubérculos y frutos secos*.
- **Alimentos reguladores**: sirven para mantener el buen funcionamiento de nuestro organismo. Estos son ricos en vitaminas y sales minerales. Y se encuentran sobre todo en *las frutas, verduras y hortalizas*, pero también en las *carnes, leche y huevo*.

Para representar de forma gráfica los alimentos según su función, se utiliza la RUEDA DE LOS ALIMENTOS:

La rueda de los alimentos es un recurso en el que se ve de una manera muy visual los diferentes grupos de alimentos existentes en la dieta. Según el tamaño del sector que tenga el grupo de alimentos así debe de ser la proporción de consumo diario.

Un detalle también a destacar es la inclusión en esta rueda de las necesidades de hidratación y actividad física, que aunque estrictamente no sean alimentos sí que están muy relacionados con ellos y son la base de la dieta sana.

De esta manera la actual rueda de los alimentos quedaría de la siguiente manera:





Indica a qué grupo pertenece cada uno de los siguientes alimentos y UNO de los nutrientes que nos aportan:

	GRUPO	NUTRIENTES
Macarrones		
Aceite		
Leche		
Filetes		
Tomates		
Manzana		



Coloca los diferentes alimentos en sus grupos correspondientes:

