



ALIMENTO Y NUTRICIÓN

Quando sientes hambre, ¿Cómo describirías esa sensación? ¿Te sientes débil o fuerte?

Preguntas clave

- ¿Por qué necesitamos comer?
- ¿Qué nutrientes necesita tu cuerpo?
- ¿Qué se quiere decir con el término “dieta balanceada”?



Vocabulario a tener en cuenta:

- **Caloría:** La energía presente en un alimento.
- **Hidrato de carbono:** Fuente de energía
- **Grasa:** Hay diferentes tipos y ayudan al cuerpo a la absorción de vitaminas y constituyen las membranas celulares.

- **Proteína:** Tiene variedad de funciones, regulan, transportan, reparan y son fuente de energía entre otras.
- **Vitamina:** Son necesarias para las reacciones químicas.
- **Mineral:** Nutrientes inorgánicos que ayudan al cuerpo de diferente manera.
- **Agua:** Líquido que constituye la mayor parte del organismo, se requiere para los procesos químicos del organismo.

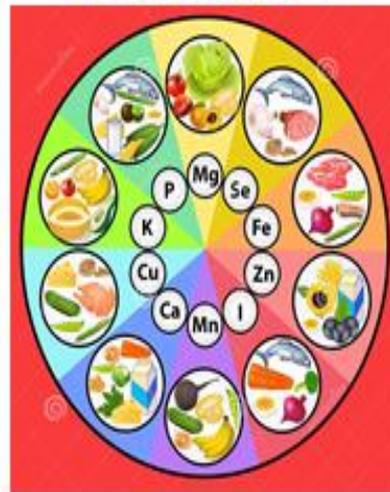
Ejemplos

Hidratos de carbono



Grasas

Minerales

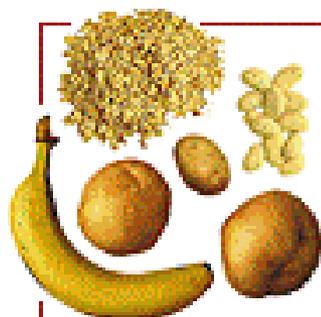


Vitaminas



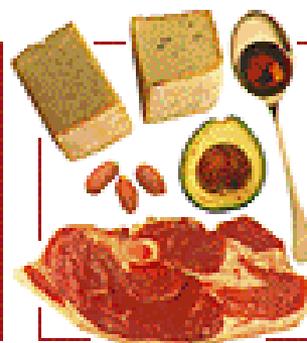
Proteínas





CARBOHIDRATOS

Son la mejor fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física y mental.



GRASAS

Proporcionan energía y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor del cuerpo.



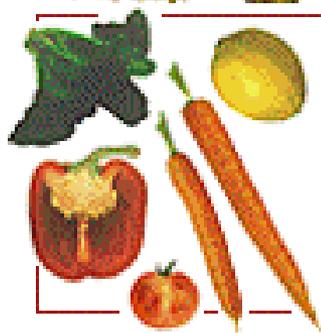
FIBRA

Produce heces abundantes y blandas. Combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.



PROTEÍNAS

Son la materia prima de las células y tejidos, y producen hormonas y otras sustancias químicas activas.



VITAMINAS

Regulan los procesos químicos del cuerpo y ayudan a convertir las grasas en energía.



MINERALES

Ayudan a construir los huesos y controlan el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.

Tipos de alimentos

- **Alimentos energéticos:** aquellos que son ricos en hidratos de carbono y/o grasas.
- **Alimentos plásticos o formadores:** en ellos predominan las proteínas y el calcio.
- **Alimentos reguladores:** ricos en vitaminas, minerales y oligoelementos.