

## NUTRICION

La **salud** de las personas está condicionada por una serie de factores, uno de ellos, posiblemente el más importante, es la **nutrición**. Los alimentos son indispensables para la vida, porque suministran al organismo la energía y las sustancias necesarias para la formación, crecimiento, reconstrucción y funcionamiento de los tejidos del cuerpo.

Pero hay que **diferenciar entre alimentación y nutrición**. Mientras que la alimentación es un proceso voluntario y consciente mediante el cual nuestro organismo toma del exterior una serie de sustancias contenidas en los alimentos, la nutrición es un proceso que ocurre en el interior de nuestro cuerpo totalmente involuntario y mediante el cual el organismo va a incorporar a sus tejidos las sustancias que cumplirán básicamente tres fines: aportar energía para el organismo, proporcionar los materiales básicos de construcción y suministrar sustancias reguladoras del metabolismo.

Así pues, la alimentación es anterior a la nutrición, siendo esta una consecuencia de la alimentación. Por lo tanto una buena nutrición es consecuencia de una buena alimentación.

### PARA QUE NUESTRO ORGANISMO FUNCIONE, LOS ALIMENTOS QUE TOMAMOS TIENEN QUE OCUPARSE DE QUE:

¿Cómo?		¿Qué sustancias son?	¿Dónde se encuentran?																				
El cuerpo crezca	Aportando sustancias que se utilizarán para formar masa corporal.	Se trata fundamentalmente de las PROTEINAS y las SALES MINERALES. (SUBSTANCIAS PLASTICAS)	En: Carnes, pescados, huevos, leche y productos lácteos, legumbres secas, frutos secos, cereales, frutas y pan.																				
El cuerpo tenga energía	Aportando sustancias que presenten alto poder energético.	Son fundamentalmente los HIDRATOS DE CARBONO y las GRASAS.  (SUBSTANCIAS ENERGETICAS)	<table><tr><td>HIDRAT. DE C.:</td><td>GRASAS:</td></tr><tr><td>Miel</td><td>Carnes</td></tr><tr><td>Frutas</td><td>Leche</td></tr><tr><td>Azúcar</td><td>Aceites veg.</td></tr><tr><td>Pastelería</td><td>Margarinas</td></tr><tr><td>Patatas</td><td>Mantequilla</td></tr><tr><td>Pan</td><td>Quesos</td></tr><tr><td>Legumbres</td><td>Huevos</td></tr><tr><td>Cereales</td><td>Pescado azul</td></tr><tr><td>Hortalizas</td><td></td></tr></table>	HIDRAT. DE C.:	GRASAS:	Miel	Carnes	Frutas	Leche	Azúcar	Aceites veg.	Pastelería	Margarinas	Patatas	Mantequilla	Pan	Quesos	Legumbres	Huevos	Cereales	Pescado azul	Hortalizas	
HIDRAT. DE C.:	GRASAS:																						
Miel	Carnes																						
Frutas	Leche																						
Azúcar	Aceites veg.																						
Pastelería	Margarinas																						
Patatas	Mantequilla																						
Pan	Quesos																						
Legumbres	Huevos																						
Cereales	Pescado azul																						
Hortalizas																							
El cuerpo tenga un funcionamiento ordenado	Aportando sustancias que en pequeñas concentraciones regulan el metabolismo corporal.	Se trata fundamentalmente de las VITAMINAS.  (SUBSTANCIAS REGULADORAS)	En todos los alimentos, pero especialmente en los de origen vegetal: Frutas y hortalizas Pescado Leche y quesos Legumbres Hígado. etc.																				

El **aporte de alimentos** que nuestro cuerpo necesita diariamente, depende de: la edad, sexo, actividad que desarrollamos, etc. Dicho aporte **debe comprender sustancias plásticas, sustancias reguladoras y sustancias energéticas**. Para que nuestra dieta sea satisfactoria, la **energía** que necesita el organismo debe provenir:

UN 60% DE HIDRATOS DE CARBONO  
UN 30% DE GRASAS  
UN 10% DE PROTEINAS

**REPRESENTA** estas proporciones en este círculo

Utiliza color verde para los hidratos de carbono  
amarillo para las grasas y rojo para las proteínas

Normalmente se clasifican los alimentos en 7 grupos según una serie de afinidades. Una dieta equilibrada, debe comprender diariamente, al menos, dos alimentos de cada uno de los grupos:

**GRUPO 1:** Leche, quesos, yogur y otros derivados lácteos.  
Estos alimentos son muy completos y constituyen la mayor fuente de calcio (muy importante)

**GRUPO 2:** Carnes, huevos, pescados.  
Son fundamentalmente ricos en proteínas.

**GRUPO 3:** Patatas, legumbres, cereales y frutos secos.  
Fundamentalmente ricos en hidratos de carbono

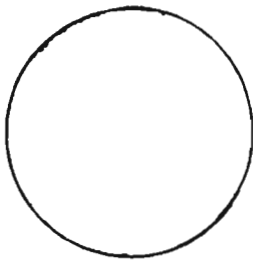
**GRUPO 4:** Verduras y hortalizas.  
Son ricas en vitaminas, sales minerales y fibra.

**GRUPO 5:** Frutas.  
Son ricas en vitaminas e hidratos de carbono.

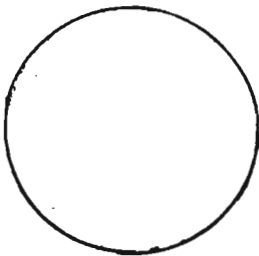
**GRUPO 6:** Pan, pasta, azúcar y arroz.  
Son ricos en hidratos de carbono y muy energéticos.

**GRUPO 7:** Aceites, tocino, mantequilla.  
Ricos en grasas y también muy energéticos.

Con la ayuda de esta información **CONSTRUYE UNA RUEDA DE ALIMENTOS**. Divide cada círculo en siete partes, cada una de ellas representando un grupo de alimentos. Recorta el dibujo de cada alimento y pégalo en el grupo que le corresponde en la rueda. El otro círculo divídelo también en siete partes y en cada una de ellas, recorta y pega la característica general de cada grupo.



ALIMENTOS



CARACTERISTICA GENERAL

De las siguientes afirmaciones, unas son ciertas y otras falsas. Escribe cada una de ellas en el recuadro correspondiente **"NO ES CIERTO QUE:"** **"SI ES CIERTO QUE:"**

ES RECOMENDABLE CONCENTRAR LAS COMIDAS EN SOLO UNA O DOS AL DIA

EL EJERCICIO FISICO FAVORECE EL CONSUMO DE CALORIAS

EL MANTENIMIENTO DEL PESO SE LOGRA CUANDO LA DIETA APORTA AL ORGANISMO LA CANTIDAD EXACTA DE CALORIAS QUE NECESITA.

NO DEBEN CONSUMIRSE MUCHOS ALIMENTOS DE LOS QUE SE COMPRAN YA PREPARADOS, PORQUE ALGUNOS CONTIENEN ADITIVOS QUE SON PERJUDICIALES PARA LA SALUD.

ES MAS IMPORTANTE TOMAR CARNE QUE PESCADO O HUEVOS.

LOS PRODUCTOS CONGELADOS ALIMENTAN MENOS QUE LOS FRESCOS.

LOS NIÑOS Y LOS ANCIANOS SOLO DEBEN COMER CARNE Y PESCADO.

EL AZUCAR FAVORECE EL DESARROLLO DE LA CARIES DENTAL.

LA MIEL APORTA MUCHOS MAS NUTRIENTES QUE EL AZUCAR.

LOS HUEVOS CRUDOS ALIMENTAN MAS QUE LOS HUEVOS COCIDOS.

LOS CALDOS DE PASTILLA TIENEN ESCASO VALOR NUTRITIVO.








EL CACAO, ADEMAS DE SER UN PRODUCTO ESTIMULANTE, TIENE UN ESCASO VALOR NUTRITIVO

EL ALCOHOL EN PEQUEÑAS CANTIDADES NO ES PERJUDICIAL.

**NO ES CIERTO QUE**

SI ES CIERTO QUE

**ANOTA** en este espacio lo que has comido a lo largo del día de ayer (puedes ir anotando lo que comes hoy, es igual) y, luego, vete a la rueda de los alimentos y marca con un color los sectores a los que pertenecen los alimentos que has tomado. Fíjate en los sectores que han quedado sin marcar. Para una alimentación correcta deberías haber comido alimentos de todos los sectores (de todos los grupos)

						
---	---	---	---	---	---	---