

TIPOS DE NUTRICIÓN



COMER EN EL CINE: UNA PELÍCULA DE TERROR PARA SU SALUD (PRENAU, 2014)

Cuando vamos al cine, generalmente nos ofrecen alimentos para consumir mientras apreciamos la película, sin embargo, la comida que se promociona en los cines es poco variada y definitivamente se aleja de ser nutritiva.

Comer en el cine no sólo es poco saludable por la calidad de la comida (alta en grasa y azúcar), sino porque se tiende a comer en grandes cantidades sin tener conciencia de ello. De manera que no se registra lo que está ingresando al cuerpo y al salir del cine la mayoría de las veces aún se tienen ganas de ir a cenar o comer algo más de lo que ya se consumió mientras se miraba con atención la película.



Por eso la próxima vez que vaya al cine siga estos consejos:

Organice su día. Antes de ir al cine realice el tiempo de comida correspondiente en casa, de esta manera al llegar aún estará satisfecho y no se verá tentado de comer gran cantidad de alimentos

perjudiciales para su salud.

Comparta. Si compra algún snack compártalo con sus amigos o familiares, de esta forma evita comer porciones de alimentos muy grandes.

¡Cuide lo que toma! Si compra alguna bebida procure que sean sin calorías y sin azúcar como el agua o gaseosas sin calorías. Además, recuerde que el té frío aunque no es una gaseosa también aporta gran cantidad de azúcar a su organismo.

¿Y las famosas palomitas? Prefiera las opciones más sencillas: sin caramelo o mantequilla. En algunas ocasiones puede solicitar este tipo de palomitas, pero considere pedir 1/4 del envase con caramelo o mantequilla y 3/4 regulares.

Opte por las opciones un poco más saludables. Como, por ejemplo, si opta por pedir un perro caliente, agréguele con ensalada, y evita la mayonesa, la salsa de tomate y la mostaza, o bien, un sándwich pequeño de pan integral con esas mismas características



NUTRICIÓN

La nutrición es el proceso que nos permite adquirir energía y vivir, sin embargo, no todos los seres vivos nos alimentamos de la misma manera, por lo que se puede hablar de nutrición autótrofa y heterótrofa.



NUTRICIÓN AUTOTROFA: la presentan plantas, algas y algunas bacterias. Estos organismos son capaces de fabricar sus propios alimentos a partir de materias primas inorgánicas (agua, dióxido de carbono y sales minerales) que toman del medio. La energía que necesitan la obtienen del sol a través de la fotosíntesis y de la energía de ciertas reacciones químicas.

TIPOS DE NUTRICIÓN AUTÓTROFA

Se conocen dos tipos de nutrición autótrofa: la quimiosíntesis y la fotosíntesis.

QUIMIOSÍNTESIS	FOTOSÍNTESIS
Ciertos organismos autótrofos no necesitan de la luz solar, porque se aprovechan de sustancias químicas que oxidan, para usarlas como fuente de energía. Por eso se les llama quimio sintéticos. Entre ellos se encuentran las bacterias sulfurosas y las bacterias nitrificantes. Estas bacterias son relevantes para los científicos en su búsqueda de descendientes de los primeros seres vivos que hubo en la Tierra. Se cree que las primeras células podían haber sido quimioautótrofas. Determinado grupo de investigadores opina que la quimio síntesis es importante, ya que, si se ocultara el sol, estos organismos continuarían produciendo materia orgánica que puede preservar la vida.	Consiste en transformar el dióxido de carbono y el agua en azúcares, que van a servir de alimento a la planta y a los animales que la consuman. En la fotosíntesis, el dióxido de carbono es absorbido del aire. El proceso se cumple en dos etapas, la primera origina una reacción lumínica en la que se absorbe la luz por los pigmentos, como la clorofila, y en la segunda, la reacción sucede en la oscuridad, teniendo lugar en los cloroplastos y ocurre la disminución del dióxido de carbono a carbono orgánico
	

NUTRICIÓN HETEROTROFA:

La nutrición heterótrofa es aquella que llevan a cabo todos los seres vivos que necesitan alimentarse de otros seres u organismos, en la cual las sustancias orgánicas son transformadas en nutrientes y energía necesarias para vivir.



Quienes llevan una nutrición heterótrofa son los seres vivos y organismos como los humanos, los animales, los protozoarios, los hongos y diversas bacterias.

Los seres heterótrofos pueden clasificarse según sus preferencias alimentarias en:

HERBÍVOROS	Aquellos que se alimentan principalmente de plantas y vegetales, frutas o néctar floral, es decir, que obtienen su materia orgánica del reino vegetal.	
CARNÍVOROS	También conocidos como depredadores, se alimentan del cuerpo de otros heterótrofos, sean herbívoros, carnívoros más pequeños o de cualquier tipo. Son los cazadores de cada hábitat, que mantienen a raya el crecimiento poblacional de sus presas.	
DETRITÓFAGOS	El departamento de reciclaje de la naturaleza lo componen los detritófagos, aquellos seres heterótrofos que se encargan de los residuos de la alimentación de los grandes depredadores, o de la materia orgánica que cae de los árboles, en fin, de todo lo que puede considerarse materia orgánica de desecho. Las aves carroñeras, los hongos y muchos insectos cumplen este rol cotidianamente.	
OMNÍVOROS	Aquellos que se alimentan de todo, es decir, que pueden combinar en su dieta alimentos provenientes de distinto origen: carnívoro, herbívoro e incluso en algunos casos detritófago. El hombre es un caso evidente de esto.	

ETAPAS DE LA NUTRICIÓN EN HETERÓTROFOS:

El proceso de nutrición en heterótrofos ocurre a través de las siguientes etapas:

1. Ingestión	Es el proceso mediante el cual se incorporan los alimentos dentro de los organismos.
2. Digestión	Es el proceso mediante el cual los alimentos ingeridos son transformados o degradados en partículas pequeñas fácilmente asimilables por el organismo. La digestión puede ser de dos tipos:



	<p>a. Mecánica: consiste en una degradación física a través de la trituración, masticación o fragmentación de los alimentos.</p> <p>b. Química: se produce mediante sustancias químicas, llamadas enzimas, que transforman las grandes moléculas orgánicas en otras más sencillas, para que puedan ser absorbidas.</p>
3. Absorción	Es el proceso por el cual pasan los nutrientes desde las estructuras o sistemas encargados de la digestión hacia el medio interno, a través de las vías de transporte o las mismas células.
4. Circulación	Es el proceso por medio del cual se transportan los nutrientes hasta cada célula del organismo y son incorporados en esta mediante procesos de difusión y transporte activo
5. Metabolismo	Es el conjunto de todas las transformaciones químicas que tienen lugar dentro de las células de los organismos vivos y que permiten la realización de las funciones vitales.
6. Excreción	Es la eliminación de los productos que se generan durante el metabolismo.



ACTIVIDADES POR DESARROLLAR

1. Con base a la lectura "COMER EN EL CINE: UNA PELÍCULA DE TERROR PARA SU SALUD" Contestar las siguientes preguntas:

a. ¿Qué tipo de alimentos ofrecen en el cine? _____

b. Escribe 2 consejos para la nutrición en el cine _____

c. ¿Por qué es de poca calidad la comida que se consume en el cine? _____

2. Colorea la casilla V si la afirmación es verdadera y f si la afirmación es falsa sobre nutrición autótrofa:

Los organismos autótrofos son organismos capaces de fabricar sus propios alimentos a partir de materias primas inorgánicas.	V	F
Los hongos son organismos autótrofos.	V	F
Dentro de los organismos autótrofos encontramos los quimiosintéticos y fotosintéticos.	V	F
Las bacterias sulfurosas y nitrificantes son organismos fotosintéticos.	V	F
Las plantas son organismos fotosintéticos ya que necesitan la luz solar para fabricar su propio alimento.	V	F



Los organismos quimiosintéticos fabrican su propio alimento en presencia de luz solar.

V

F

3. Completar los siguientes cuadros sobre la nutrición autótrofa y nutrición heterótrofa

**NUTRICIÓN
AUTOTROFA**

**NUTRICIÓN
HETEROTROFA**

4. Colocar debajo de los siguientes organismos el tipo de nutrición que presenta (autótrofa o heterótrofa).



5. Colorea las siguientes casillas de acuerdo con las siguientes indicaciones:

- Señale de color rojo las características de los organismos herbívoros.
- Señale de color azul las características de los organismos carnívoros.
- Señale de color verde las características de los organismos detritófagos.
- Señale de color amarillo las características de los organismos omnívoros.

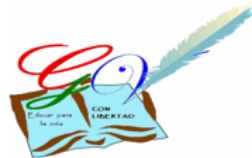
Organismos que combinan en su dieta alimentos provenientes de distinto origen.

Organismos que se alimentan de plantas y vegetales

Organismos que se alimentan de otros organismos heterótrofos.

Organismos que se alimentan de los residuos de otros organismos.





Organismos que se alimentan de frutas o néctar de las flores

Organismos que consumen: carne, vegetales y hongos.

Son cazadores de cada hábitat

Son los recicladores de la naturaleza.

6. Organiza las siguientes fichas el orden las etapas de la nutrición de los organismos heterótrofos y coloca al frente las características de ellas.

FICHAS

ABSORCIÓN

METABOLISMO

CIRCULACIÓN

DIGESTIÓN

INGESTIÓN

EXCRECIÓN



VALORA TU APRENDIZAJE

		SI	NO	A VECES
1.Cognitivo	Reconoce los tipos de nutrición que presentan los seres vivos y las características de cada una de ellas.			
2.Procedimental	Reconoce en su entorno el tipo de nutrición que presenta los seres vivos que habitan en él.			
3.Actitudinal	El estudiante demuestra una buena actitud para el desarrollo de las actividades.			



FUENTES BIBLIOGRAFICAS:

<https://concepto.de/heterotrofo/>

<https://medicoplus.com/nutricion/tipos-nutricion>

http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/11001762/helvia/sitio/upload/Nutricion_celular.pdf