

NUTRICIÓN



EL CINE Y LA NUTRICIÓN

¿Te apetece ver una gran película en familia? El cine es un gran vehículo para hacernos llegar grandes mensajes: de amor, solidaridad, pasión, lucha, amistad, incluso también de salud y nutrición. Sobre estos dos últimos temas hay una película para todos los públicos que, además de ser divertida y entrañable, tiene mucho que decir, les hablo de WALL-E (Disney). En ella el protagonista es un gracioso robot que limpia nuestro planeta Tierra que, está tan contaminado y lleno de basura, que se ha vuelto inhabitable y los humanos viven desde hace centenares de años en una nave espacial a la espera de poder volver algún día.



Es un film muy potente, que habla del medio ambiente, de la alimentación y de la salud, pero sobre todo del amor a los seres vivos y del amor en sí mismo. La vida de los personajes en la nave espacial es muy particular, todos se desplazan con unas sillas-vehículo que hacen que no sea necesario ningún tipo de movimiento ni actividad física. Para comer, los humanos han diseñado un batido como alimento único que toman con una caña varias veces al día, con la única variación del color del vaso, rojo o azul. Debido a esta alimentación monótona y a la falta de actividad física los humanos que, generación tras generación han vivido en la nave, han ido perdiendo masa ósea, masa muscular y han ido ganando masa grasa.

Y aquí la moraleja y mi recomendación. No dudéis ni un momento en dar la mejor alimentación a vuestros hijos, con gran variedad de alimentos, para que tengan todos los nutrientes que necesitan para crecer y estar sanos. Además, es sumamente importante que los niños (y los adultos claro) hagan actividad física y actividades al aire libre, pues estos dos factores son básicos para el buen crecimiento de los huesos y de la musculatura. Y más allá de todo esto, con una buena alimentación, una adecuada actividad física, y diversión al aire libre conseguiréis otros beneficios: niños felices, sensibles, respetuosos y despiertos.



NUTRICIÓN

La nutrición consiste en obtener los nutrientes que hay en los alimentos, mediante un conjunto de procesos físicos y químicos, y hacerlos llegar a todas las células, para que éstas puedan funcionar. Los nutrientes son compuestos químicos



contenidos en los alimentos que aportan a las células todo lo que necesitan para vivir. Ejemplos: proteínas, glúcidos, lípidos.

LOS NUTRIENTES REALIZAN 3 TIPOS DE FUNCIONES EN LAS CÉLULAS

ENERGÉTICA	Aportan energía para el funcionamiento celular. Necesitamos nutrientes energéticos para poder hacer todas nuestras actividades. Ejemplo: para caminar o correr hay que mover las piernas y esto se consigue cuando se contraen las células de algunos músculos, pero para que esto ocurra las células musculares necesitan energía que la obtienen de algunos nutrientes.
PLÁSTICA O REPARADORA	Proporcionan los elementos materiales necesarios para formar la estructura del organismo en el crecimiento y la renovación del organismo. En época de crecimiento el tamaño de nuestro cuerpo aumenta unos centímetros al año y esto solo es posible si se aporta la materia necesaria para que las células puedan dividirse y aumentar el número de ellas. También durante toda la vida se están reponiendo células que mueren. células de la piel, glóbulos rojos o células destruidas en una herida, para lo cual es imprescindible aportar materia al organismo.
REGULADORA	Controlan ciertas reacciones químicas que se producen en las células. Para que todo funcione bien en nuestro organismo necesitamos de unos nutrientes que hacen que esto sea posible.

Energéticos

Proporcionan la energía necesaria para las funciones vitales

Hidratos de carbono
Lípidos

Plásticos

Forman las estructuras de los distintos órganos y tejidos

Proteínas

Reguladores

Regulan los procesos metabólicos y funcionales del organismo

Vitaminas
Minerales



CLASIFICACIÓN DE LOS NUTRIENTES:

a. De acuerdo con su importancia, los nutrientes están clasificados en dos tipos:

NUTRIENTES ESENCIALES	NUTRIENTES NO ESENCIALES
Son indispensables para vivir, por lo tanto, no podrás prescindir de ellos. Pero el problema que se presenta es que tu organismo no los puede	Existen otro tipo de compuestos a los que no se les atribuye una importancia esencial, pero cumplen funciones que ayudan a mejorar la salud. Están presentes



sintetizar, de ahí que tienes que incorporarlos con los alimentos. No hay ningún alimento que contenga todos los nutrientes esenciales, por eso es necesario que tu dieta sea variada y equilibrada. Algunos son: Proteínas, vitaminas y minerales.

en ciertos alimentos, por ejemplo: fibra soluble e insoluble, flavonoides, antocianinas, carotenoides, sulfuros y ácido cítrico. Que el organismo los pueda sintetizar no significa que tengas que excluirlos de la dieta.

- b. De acuerdo con la cantidad que el cuerpo necesita para cumplir una función metabólica encuentras dos categorías:

MACRONUTRIENTES	MICRONUTRIENTES
Estos son los imprescindibles para suministrar la energía necesaria para que las actividades funcionales se lleven a cabo. Dentro de esta categoría encontrarás a los carbohidratos, las proteínas y los lípidos	Estos, por su parte, los ingieres en pequeña cantidad, pero son importantes para coadyuvar con los procesos metabólicos. Son las vitaminas y minerales

<p>CARBOHIDRATOS Son la mejor fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física y mental.</p>	<p>GRASAS Proporcionan energía y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor del cuerpo.</p>
<p>FIBRA Produce heces abundantes y blandas. Combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.</p>	<p>PROTEÍNAS Son la materia prima de las células y tejidos, y producen hormonas y otras sustancias químicas activas.</p>
<p>VITAMINAS Regulan los procesos químicos del cuerpo y ayudan a convertir las grasas en energía.</p>	<p>MINERALES Ayudan a construir los huesos y controlan el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.</p>



ACTIVIDADES POR DESARROLLAR

1. Con base a la lectura "EL CINE Y LA NUTRICIÓN" Contestar las siguientes preguntas:
a. ¿Qué mensajes nos puede traer el cine? _____

b. ¿Quién es el protagonista de la película Walle y que hace en la tierra? _____

c. ¿De qué nos habla la película Walle? _____

d. ¿Cómo viven las personas en las naves por la mala alimentación_____

e. ¿Por qué es importante la actividad física? _____

2. ¿Qué es la nutrición?:

3. Pedro el dia de hoy tiene un gran dilema, es su cumpleaños y su madre le dio a seleccionar un menu para su fiesta, pero la condicion es que tengan alimentos energéticos, plasticos y reguladores. Ayudale a seleccionar el menu coloreandolo de color amarillo, y justifica la respuesta (Por que lo seleccionaste).

MENU 1

Hamburguesa
Papas fritas
Gaseosas
Dulces

MENU 2

Papas
Carne o Pollo
Ensalada
Frutas



MENU 3

Arroz
Papa
Pasta
Chicharrón
Gaseosa

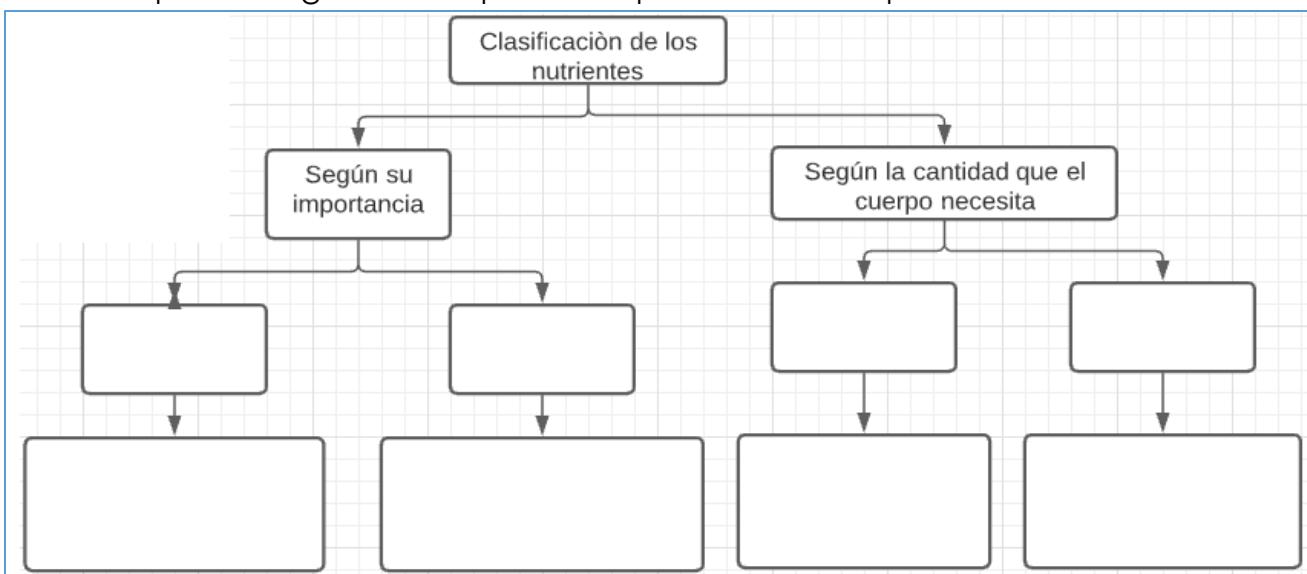
JUSTIFICACIÓN:

4. En la siguiente lista de alimentos que consumen a diario los colombianos colorea el tipo de función que realizan los nutrientes:

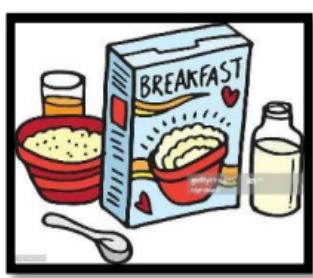
Pan	ENERGÉTICOS	PLÁSTICOS	REGULADORES
Aguacate	ENERGÉTICOS	PLÁSTICOS	REGULADORES
Queso	ENERGÉTICOS	PLÁSTICOS	REGULADORES
Brócoli	ENERGÉTICOS	PLÁSTICOS	REGULADORES
Lechuga	ENERGÉTICOS	PLÁSTICOS	REGULADORES
Papa	ENERGÉTICOS	PLÁSTICOS	REGULADORES
Zanahoria	ENERGÉTICOS	PLÁSTICOS	REGULADORES
Tomate	ENERGÉTICOS	PLÁSTICOS	REGULADORES



5. Completa el siguiente mapa conceptual sobre los tipos de nutrientes:



6. Trabajo práctico: Escribe en las siguientes casillas lo consumido el día anterior e identifica:
- Nutrientes según su importancia.
 - Nutrientes según la cantidad que necesita el cuerpo



Mi Desayuno diario	Según su importancia
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

b. Almuerzo



Mi Almuerzo diario	Según su importancia
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

7. Escribe en los cuadros alimentos que sean: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y fibras.

CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	GRASAS
VITAMINAS	MINERALES	FIBRAS

VALORA TU APRENDIZAJE		SI	NO	A VECES
1.Cognitivo	Identifica la importancia de los nutrientes en los seres vivos como mecanismo para vivir.			
2.Procedimental	Reconoce en los alimentos que consume si son esenciales, no esenciales, micronutrientes y macronutrientes.			
3.Actitudinal	El estudiante demuestra una buena actitud para el desarrollo de las actividades.			


FUENTES BIBLIOGRAFICAS:

<https://quiamedicafamiliar.com/los-nutrientes-basicos/>
<https://slideplayer.es/slide/1484071/>
<http://espacientifico.weebly.com/tema-2---bloque-iv.html>