

¿SABES ALIMENTARTE?

1.- ¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN Y LA NUTRICIÓN?

La **ALIMENTACIÓN** consiste en proporcionar al cuerpo los alimentos (sólidos o líquidos) que se han seleccionado y preparado previamente.

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.

Alimentación y Nutrición son dos conceptos relacionados pero distintos:

Una persona puede estar suficientemente alimentada si ha comido bastantes alimentos, pero puede estar mal nutrida si con esos alimentos no ha tomado todos los tipos de nutrientes que necesitan sus células para poder vivir y funcionar correctamente.

Por tanto el destino de los nutrientes que hay en los alimentos son las células. Como todo nuestro organismo está formado por células, si éstas reciben todos los nutrientes necesarios, nuestro cuerpo estará sano.

Explica con tus palabras la diferencia entre alimentación y nutrición

2.- LA UTILIDAD DE LOS NUTRIENTES:

Los nutrientes en las células realizan tres funciones:

1. Energética: (Glúcidos y Lípidos) 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.

2. Plástica o reparadora:(Proteínas y Sales Minerales) proporcionan los elementos materiales necesarios para formar la estructura del organismo en el crecimiento y la renovación del organismo.

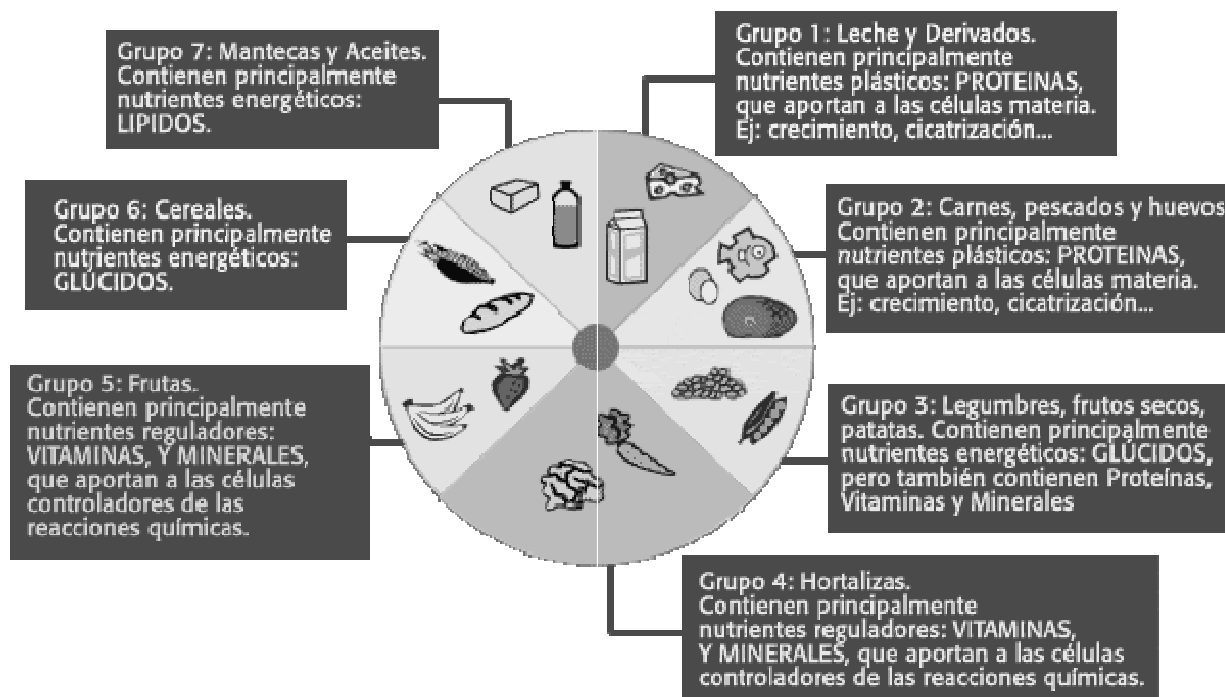
En época de crecimiento el tamaño de nuestro cuerpo aumenta unos centímetros al año y esto solo es posible si se aporta la materia necesaria para que las células puedan dividirse y aumentar el número de ellas. También durante toda la vida se están reponiendo células que mueren por ejemplo células de la piel, glóbulos rojos o células destruidas en una herida, para lo cual es imprescindible aportar materia al organismo.

3. Reguladora: (Vitaminas y Sales Minerales) 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.

3.- LOS GRUPOS ALIMENTARIOS

Observa la rueda de alimentos donde se divide los siete grupos de alimentos que existen:

Los alimentos se agrupan en función de los nutrientes principales que contienen. Así obtenemos los siguientes grupos:



¿Qué grupo de alimentos predominan en tu dieta?

¿Cuál crees que es el grupo de alimentos más importante?

4.- RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- 1** Cuanta mayor variedad de alimentos exista en Tu dieta, tu alimentación será más equilibrada y completa.
- 2** Los cereales (pan, pasta, arroz, etc.), las patatas y las legumbres deben constituir la base de tu alimentación, y en ninguna comida debe faltar.
- 3** Las grasas no deben superar el 30 % de las calorías: utiliza el aceite de oliva y reduce las grasas saturadas que se encuentran en los bollicaos...
- 4** Las proteínas deben aportar entre el 10% y el 15% de las calorías total: combina las proteínas de la carne, la leche y el pescado con las de los frutos secos como nueces castañas...
- 5** debes comer a diario fruta, verdura y hortalizas, si te acostumbras 5 al día no es tan difícil.
- 6** Modera el consumo de golosinas, dulces y refrescos, apenas alimentan y engordan un montón.
- 7** Reduce el consumo de sal.
- 8** Bebe al menos un litro de agua al día.
- 9** No prescindas nunca de un desayuno completo, compuesto por leche, cereales (pan, galletas, cereales de desayuno...) y frutas, dedícale 15 minutos así tendrás más energía para estudiar y jugar al fútbol.
- 10** Involúcrate en la alimentación de toda la familia: puedes ayudar a hacer la compra, hacer un postre... Se creativo.

4.- TU ALIMENTACIÓN

Ahora vamos a aplicar lo que hemos visto anteriormente a tu alimentación diaria para ello rellena la siguiente tabla con diferentes tipos de alimentos, en la primera parte pon cuantas raciones consumes y en la segunda parte cuantas raciones crees que deberías consumir, si tienes dudas consulta la tabla que tienes debajo de la que re proponemos rellenar.

ALIMENTOS	Yo como	Yo debería comer
LACTEOS		
CARNE		
PESCADO		
HUEVOS		
PATATAS		
LEGUMBRES		
HORTALIZAS		
FRUTAS		
PAN		
ARROZ		
PASTA		
OTROS		

ALIMENTOS	RACIONES RECOMENDADAS	1 RACIÓN
LACTEOS	Tres veces al día	250 ml de leche 2 yogures
CARNE	Tres veces por semana	80-125 gramos
PESCADO	Cuatro veces por semana	150 g
HUEVOS	2 veces por semana	2 unidades
PATATAS	Varias veces por semana	180 gramos
LEGUMBRES	Tres veces por semana	80-100 gramos
HORTALIZAS	2-3 raciones diarias	200-300 g
FRUTAS	2 raciones diarias	1 pieza
PAN	Cada día	50-60 gramos
ARROZ	2-3 veces por semana	1 plato 60-100 g
PASTA	2 veces por semana	1 plato 60-100 g

En grupos de cuatro realizad un menú semanal siguiendo la tabla anterior y las recomendaciones nutricionales. Tened en cuenta que tiene que ser un menú realista y que podáis cumplir.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Comida							
Merienda							
Cena							

Fíjate en el menú que hemos elaborado nosotros. Sólo es un modelo de menú en el que queremos que os fijéis y que comparéis con el que vosotros mismos habéis elaborado.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO + -recreo-	Lácteos/ Bocadillo	Lácteos/ Cereales	Lácteos/ Magdalenas	Lácteos/ Bocadillo	Lácteos/ Bocadillo	Lácteos/ Galletas	Lácteos/ Cereales
COMIDA	Verdura Pollo Fruta	Legumbres Pescado Fruta	Pasta Carne Yogurt	Ensalada de legumbres Croquetas Postre	Pasta Pescado Fruta	Ensalada Carne Fruta	Pasta Empanadilla Fruta
MERIENDA	Galletas	Bocadillo	Bocadillo	Bocadillo	Cereales	Bocadillo	Magdalenas
CENA	Sopa Tortilla Yogurt	Ensalada Embutidos Fruta	Verdura Fruta	Arroz Huevo frito Fruta	Verdura Queso y embutidos Fruta	Patatas fritas Hamburguesa Yogurt	Verdura Pescado Yogurt

ACLARACIONES:

1.- Los lácteos del desayuno pueden sustituirse por, o acompañarse con, zumo.

2.- La verdura y la fruta, al igual que el bocadillo que os tomáis en el recreo, se pueden preparar de muchas maneras:

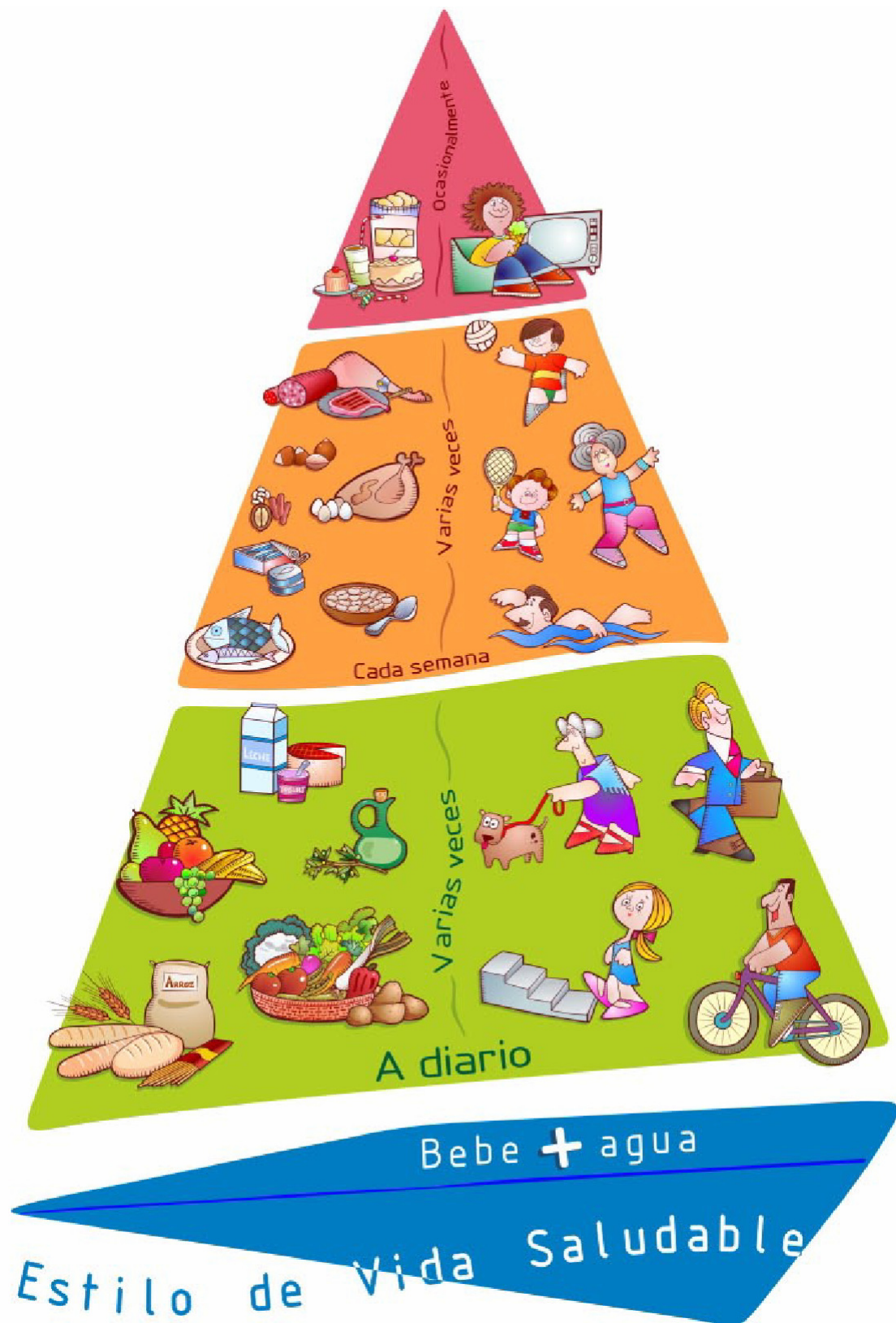
- Verdura: judías, coliflor, guisantes...hervida o frita, con patatas...
- Fruta: fruta del tiempo, macedonia...Es importante que tengamos claro que aportan hierro, calcio y vitamina C.

3.- Las legumbres pueden ser garbanzos, lentejas...Al igual que la pasta, aportan proteínas vegetales, hierro y vitamina B1. Son hidratos de carbono (energía).

4.- Cárnicos (carne, pescado, huevo, charcutería, etc.) Aportan proteínas animales, hierro, vitamina A. Las proteínas tienen la función de formar los tejidos orgánicos.

5.- Lácteos (leche, yogurt, quesos). Aportan calcio, proteínas animales, vitaminas A y D...son muy importantes porque facilitan la formación de tejidos.

6.- Materia grasa (aceite, mantequilla...) Aportan las vitaminas A, B y E. Son necesarios y tienen una importante función energética.



Demostrad todo lo que habéis aprendido rellenando la siguiente pirámide de la salud, con sus respectivas palabras fijas que también hay acciones relacionadas con la actividad física. Después comprobadlo con la pirámide de la salud.

- CAMINAR
- POLLO
- PESCADO
- PANCETA
- VER LA TELEVISIÓN
- LECHE
- PAN
- PATATAS FRITAS
- DULCES
- PASEAR
- JUGAR AL FUTBOL
- FRUTAS
- HUEVOS
- VERDURAS
- LEVANTAR PESAS
- LEGUMBRES
- FRUTOS SECOS



EL MATERIAL HA SIDO EXTRAIDO Y ADAPTADO DE LAS SIGUIENTES PÁGINAS WEB:

<http://www.isftic.mepsyd.es>



<http://www.clikasalud.com/>



<http://www.naos.aesan.msc.es/>

