



### LOS NUTRIENTES

Los alimentos contienen sustancias llamadas **Nutrientes**.

Estas pueden ser:

1. Energéticos: como los carbohidratos y las grasas.
2. Constructores: como las proteínas.
3. Protectores como las vitaminas y minerales.

- *Nutrientes Energéticos:*

#### Los Carbohidratos:

Así como los carros necesitan gasolina, tu cuerpo necesita a los carbohidratos que te dan la energía que necesitas para que te muevas, camines, corras, estudies, juegues, etc.

Los carbohidratos los encontramos sólo en alimentos de origen vegetal como:

- Cereales: arroz, trigo, maíz.
- Tubérculos: papa, camote.
- Legumbres: haba, lenteja, fréjol.
- Harinas y dulces: azúcar y miel.



#### LAS GRASAS:

Las grasas se acumulan en el cuerpo como reserva de energía.

Además protege a los órganos de los golpes y mantiene la temperatura del cuerpo.

*Sabías que:*

Los animales y personas que viven en lugares fríos; deben consumir alimentos ricos en grasas para calentarse.

Hay dos tipos de grasas:

- De origen animal: leche, mantequilla, queso, carne especialmente la del cerdo.

- De origen vegetal: de coco, cacao, palta, palta, almendras, maní.

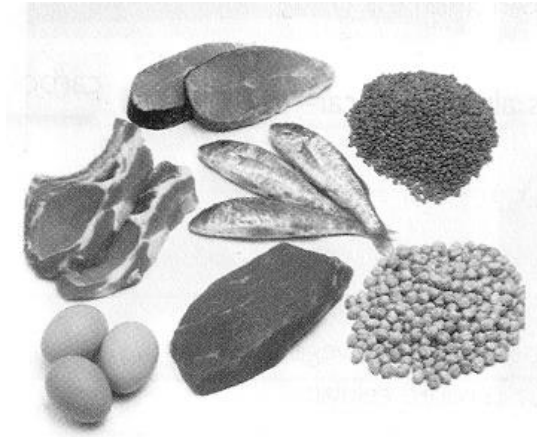
Las grasas animales son menos saludables que las grasas vegetales porque no estimulan la formación de colesterol.

- *Nutrientes Constructores:*

### **LAS PROTEÍNAS:**

Las proteínas son el material de construcción y reparación que necesita tu cuerpo para formarse, crecer y mantenerse.

Los alimentos que contienen proteínas son las carnes de res, pollo, pescado, cordero; los huevos y la leche, y las legumbres como la kiwicha, los pallares, frejoles y garbanzos.



- *Nutrientes Protectores:*

### **LAS VITAMINAS:**

Las vitaminas son necesarias para el buen funcionamiento del organismo, su carencia origina trastornos y enfermedades muy serias.

Las vitaminas se encuentran tanto en alimentos de origen animal como de origen vegetal.

### **LOS MINERALES:**

Los minerales son necesarios para la formación de los huesos y tejidos del cuerpo. Sirven para el funcionamiento de los músculos y para la coagulación de la sangre. Estos son: el calcio, fósforo, magnesio, sodio, hierro, yodo, potasio y zinc.



Vitaminas	Se encuentran en	Se necesitan para	su ausencia produce
<b>A</b>	Zanahoria, leche, hígado, aceites de hígado de pescado, yema de huevo.	Crecimiento, ojos y piel sanas. Previene enfermedades gripales.	Problemas de crecimiento, enfermedades de la piel y los ojos.
<b>B</b>	Cereales, arroz, queso, habas, pescado, hígado, huevos, carne de cerdo y pescado. Frutas secas (pasas, nueces).	Salud mental, funcionamiento correcto de los sistemas nerviosos y digestivo.	Daños al sistema nervioso, falta de apetito.
<b>C</b>	Cítricos (naranja, limón, toronja), fresas, uvas, etc.	Piel, dientes y encías sanas. Previene enfermedades	Escorbuto: las encías y la nariz sangran, heridas internas.
<b>D</b>	Leche, aceite de hígado de bacalao, mantequilla.	Absorción de calcio para tener huesos y dientes sanos.	Raquitismo: los huesos se vuelven blandos y se doblan.

Minerales	Se encuentran en	Se necesitan para	su ausencia produce
Calcio	Leche y huevos	Formación de huesos y dientes	Raquitismo
Fierro	Hígado y espinaca	Formación de glóbulos rojos y transporte de oxígeno	Anemia: deficiencia en el número de glóbulos rojos, palidez y cansancio

*Equilibrio de los Nutrientes:*

**Dieta Balanceada:**

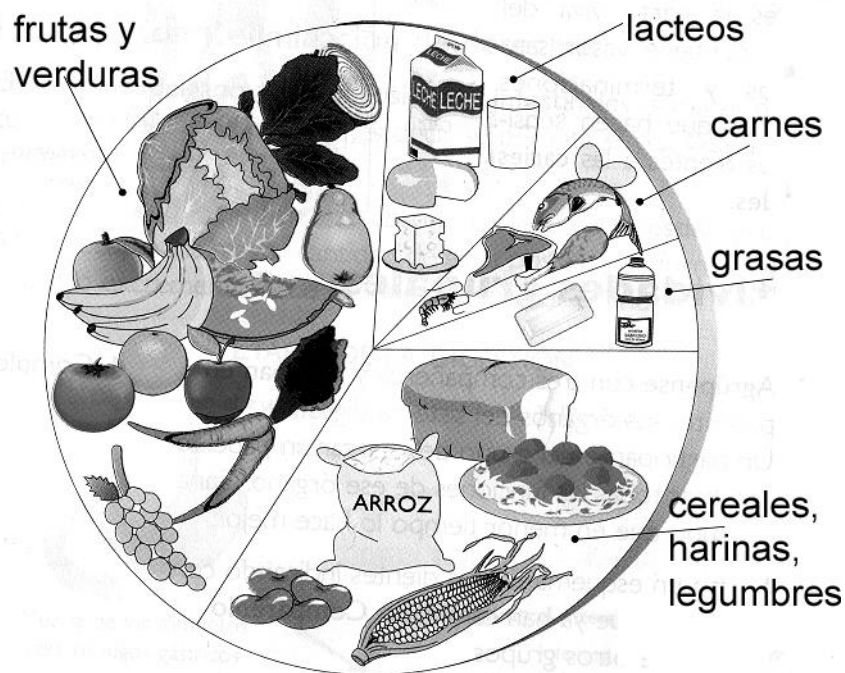
La dieta es una forma de organizar los alimentos que debemos tomar para reponer energías.

Generalmente tomamos tres comidas al día: desayuno, almuerzo y comida o cena.

El desayuno es el más importante ya que necesitamos recuperar energías para comenzar las actividades del día.

Una dieta balanceada incluye todo tipo de nutrientes en cantidades adecuadas.

Es importante consumir alimentos ricos en fibras. Las verduras, cereales y el choclo proporcionan fibras.



Recomendaciones para seguir una dieta balanceada:

- Comer alimentos frescos.
- Consume alimentos ricos en fibras: frutas y verduras.
- Evitar comer “comida chatarra”
- Consumir jugos de fruta y agua natural. Tomar ocho vasos de agua al día

*Práctica de clase*

I. Piensa y Responde:

1. ¿Qué son los nutrientes?

.....  
.....

2. ¿Cómo se clasifican los nutrientes?

.....

3. Entre los nutrientes energéticos se encuentran:

.....

4. Indique 3 ejemplos de nutrientes energéticos:

.....

5. Entre los nutrientes constructores encontramos: .....

6. Son nutrientes protectores:

.....

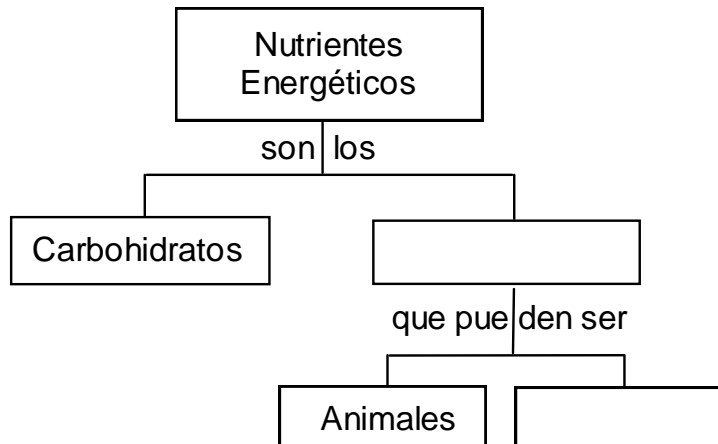
7. ¿Por qué son importantes las vitaminas?

.....  
.....

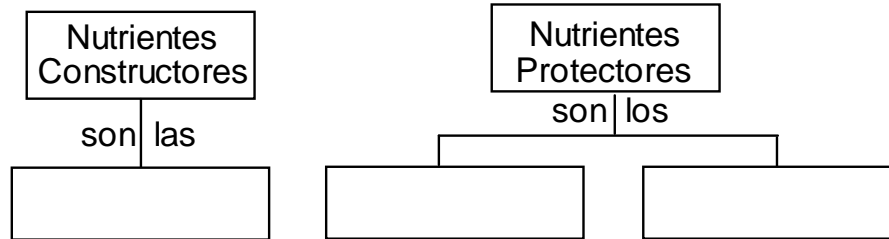
8. ¿Para que sirven los minerales?

.....  
.....

9. Completa el esquema:



10. Completa los esquemas:



II. Encierra con un círculo la respuesta correcta a las siguientes preguntas:

1. Es un nutriente que se encuentra sólo en alimentos de origen vegetal
  - a) grasas
  - b) carbohidratos
  - c) proteínas
2. Se acumula en el cuerpo como reserva de energía:
  - a) grasas
  - b) carbohidratos
  - c) proteínas
3. Sirve como material de construcción y reparación de los órganos:
  - a) grasas
  - b) carbohidratos
  - c) proteínas
4. La carencia de ellas originan trastornos y enfermedades:
  - a) vitaminas
  - b) carbohidratos
  - c) grasas
5. Son minerales necesarios para el cuerpo humano. Excepto:
  - a) calcio
  - b) oro
  - c) hierro

*Pildoritas*

*Sabías que...*

La nutrición Humana, es la ciencia que estudia los nutrientes y otras sustancias alimenticias, y la forma en que el cuerpo las asimila. Sólo es posible tener una idea aproximada de los complejos procesos que los nutrientes experimentan dentro del cuerpo: cómo se influyen, cómo se descomponen para librarse en forma de energía y cómo son transportados y utilizados para reconstruir infinidad de tejidos especializados y mantener el estado general de salud del individuo. No obstante, es preciso tomar decisiones importantes con respecto a la nutrición que incidan en la salud de grupos tales como niños y ancianos, y de poblaciones enteras que sufren malnutrición. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y algunos países están dando indicaciones precisas en cuanto a los nutrientes que sirven de guía para conseguir una dieta equilibrada.



TAREA DOMICILIARIA:

1. ¿Qué alimentos que contengan carbohidratos consumes diariamente?

.....  
.....

2. ¿Qué ocurriría si no consumieras proteínas?

.....  
.....

3. ¿Dónde encuentras y para qué se necesita la vitamina E y K?

.....  
.....