

GUÍA PEDAGÓGICA N° 7

Escuela: C.E.N.S La Majadita

Directora: Prof. Elizabeth Lima

Cue: 7001076-00

Docente: Gabriela Villalón

Turno: Vespertino

Área Curricular: Educación para la Salud

Título de la propuesta: **“SOMOS LO QUE COMEMOS”.**

Contenidos Seleccionados:

- Alimentos y nutrientes.

Objetivos:

- Promover la salud.
- Reducir el riesgo de desarrollar patologías relacionadas con la alimentación.

Capacidad a desarrollar

- Comprensión de textos.
- Interpretación de conceptos.
- Pensamiento crítico.
- Colaboración y respeto en la puesta en común.

Metodología

. En esta guía se propone a los alumnos que luego de leer e interpretar el texto completen las siguientes actividades.

Evaluación: Control y socialización de la tarea cuando se retomen las actividades.

Bibliografía: Biología n° 2 nueva escuela secundaria.

1- [Lee el siguiente concepto.](#)

Los **ALIMENTOS** son todas las sustancias con propiedades nutritivas y psicosensoriales que, incorporadas al organismo, son susceptibles de ser digeridas y absorbidas por el sistema digestivo y contribuyen al mantenimiento del equilibrio funcional orgánico.

Los alimentos están formados por diferentes sustancias químicas. A estos componentes se los llama nutrientes o sustancias nutritivas y satisfacen las necesidades de materia y energía requeridas en todas las funciones orgánicas.

Los nutrientes son:

- Hidratos de carbono
- Proteínas
- Grasas
- Minerales
- Vitaminas
- Agua

En la mayoría de los alimentos se encuentran varios nutrientes, por ejemplo, en la leche se encuentran: hidratos de carbono (ej., lactosa), proteínas (ej.: caseína), grasas, minerales (ej.: calcio) y vitaminas.

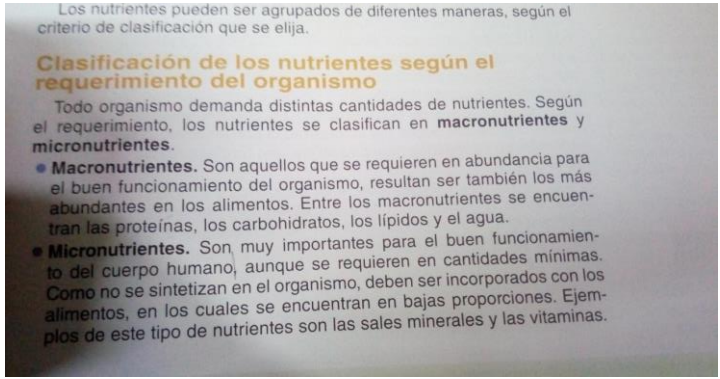
Los alimentos que ingresan en el organismo desempeñan diferentes funciones.

Elas son:

- Aportar energía para la actividad vital, trabajo, estudio etc.; y para mantener la temperatura corporal en forma constante.
- Formar tejidos y reparar los dañados o gastados.
- Proteger el cuerpo y regular las funciones internas.

1 a- [Investigue](#), ¿Qué alimentos contienen almidón y se consumen frecuentemente?

2- [Clasificación de los nutrientes.](#)



- Expliquen brevemente la diferencia entre alimentos, comida y nutrientes.
- ¿Qué función cumplen los alimentos?
- De los siguientes nutrientes indiquen con una (M) los macros nutrientes y con una (m) los micronutrientes.

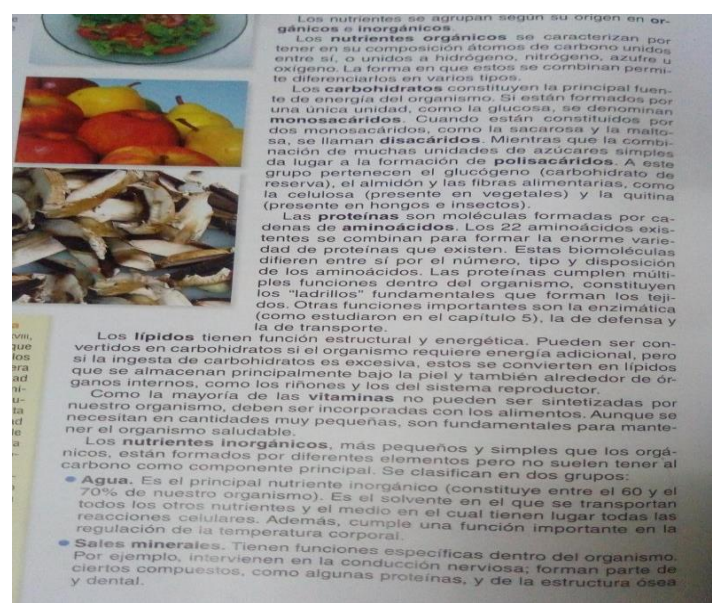
Agua

Sales Minerales

Vitaminas

Proteínas

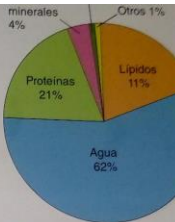
3- [Lee detenidamente la siguiente información.](#)
[Clasificación de los nutrientes según su origen.](#)



3 a- Clasificación de los nutrientes según su función.

Los nutrientes se pueden clasificar según las diversas funciones que cumplen en el organismo en: **estructurales, energéticos y reguladores.**

- **Nutrientes estructurales.** Son aquellos que se utilizan para reponer o generar nueva materia propia. De esta manera el organismo es capaz de crecer y reparar los tejidos dañados. Entre estos materiales se encuentran las proteínas (componentes fundamentales de los tejidos y enzimas que intervienen en las reacciones metabólicas), los lípidos (componentes de las membranas plasmáticas), las sales minerales (componentes de huesos y dientes) y el agua (principal componente celular y de la sangre).
- **Nutrientes energéticos.** Son los que, mediante procesos catabólicos, liberan grandes cantidades de energía. Esta energía se utiliza para mantener en funcionamiento el metabolismo celular, la contracción muscular y la regulación de la temperatura corporal. Son nutrientes energéticos los carbohidratos y los lípidos.
- **Nutrientes reguladores.** Son los que controlan diversos procesos que ocurren en el organismo y permiten que estos se cumplan con normalidad. Las vitaminas y las sales minerales son nutrientes reguladores. Las vitaminas previenen enfermedades y participan en la formación de células sanguíneas y de diferentes hormonas. Entre los minerales, el calcio, por ejemplo, interviene en el normal funcionamiento del sistema nervioso, y el hierro, en la captación de oxígeno.



▲ Distribución proporcional de los nutrientes en el organismo.

Nutrientes según su función

- Estructurales**
 - Proteínas
 - Lípidos
 - Sales minerales
 - Agua
- Energéticos**
 - Carbohidratos
 - Lípidos
- Reguladores**
 - Vitaminas
 - Sales minerales

¿Qué diferencia hay de un nutriente orgánico a uno inorgánico?

Definan la principal función de los siguientes nutrientes:

-Vitamina

-Lípidos

-Carbohidratos

-Proteínas

