

Guía Nº 4

Área: **Nutrición**

Curso: 2º año

Turno: Noche

División: 1º, 2º,

Tema: **Alimentación Vs Nutrición**



ALIMENTACIÓN vs. NUTRICIÓN

Todos/as alguna vez escuchamos estos conceptos, LA PREGUNTA ES: ¿Es lo mismo, son sinónimos?

Para entender bien la disparidad que hay entre estas dos palabras, debemos pensar en las diferencias entre un avión y un tren. Los dos sirven para transportar y trasladar, pero tienen diferencias muy claras a simple vista. Con el título de esta guía ocurre lo mismo, la relación entre estos dos términos es clara, pero también hay diferencias grandes.

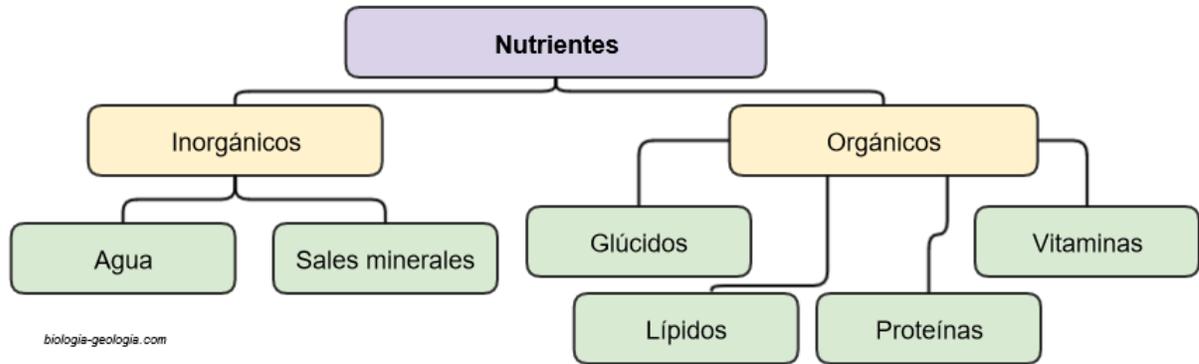
Para crecer hay que comer. Muy bien, pues a este acto de elección e ingesta del alimento le denominaríamos **ALIMENTACIÓN**. Proceso voluntario, educable y que va cambiando tras los pasos de los años. A diferencia de los animales, la alimentación supone mucho más que supervivencia.

Sin embargo, la **NUTRICIÓN** es un proceso involuntario mediante el cual nuestras células transforman e incorporan las sustancias del exterior provenientes de los alimentos. Al contrario que en la alimentación es un acto inconsciente y no educable.

En breve, para una buena nutrición se necesitan de los **nutrientes**: Compuesto químico (como las proteínas, las grasas, los carbohidratos, las vitaminas o los minerales) que forma parte de los alimentos. El cuerpo utiliza estos compuestos para funcionar y crecer.

Actividades1

1) Observe el siguiente esquema luego realice las actividades:



a) ¿Cuál es la clasificación de Nutrientes?

b) Investigue,1) ¿Qué es orgánico?

2) ¿Cómo están formadas las sales minerales?

Clasificación de Alimentos

Los alimentos por **su origen** se clasifican en tres grupos:

- **Los de origen vegetal: verduras, frutas, cereales.**
- **Los de origen animal: carnes, leche, huevos.**
- **Los de origen mineral: aguas y sales minerales.**

Cada uno de estos alimentos proporcionan a nuestro organismo sustancias que le son indispensables para su funcionamiento y desarrollo.

Según **su Composición** química:

- **Macronutrientes** aportan al organismo principalmente energía, la cual es primordial para muchas funciones esenciales: conducción de impulsos nerviosos, regulación de procesos corporales y el desarrollo nuevo tejidos (su crecimiento y reparación). El cuerpo necesita una cantidad mayor de macronutrientes y menor cantidad de micronutrientes, así se mantiene equilibrado y funcionando adecuadamente. Este tipo de alimento se encuentra en azúcares (incluyendo la glucosa), almidón y fibra.
- **Micronutrientes** ayudan principalmente a facilitar gran parte de las reacciones químicas que ocurren en el cuerpo, pero no proporcionan energía. Su principal diferencia, comparados con los macronutrientes, consiste en que el organismo lo requiere, pero en cantidades muy pequeñas.

Según **su Función:**

- **Energéticos**, que proveen energía para realizar diferentes actividades físicas (caminar, correr, hacer deportes). Tienen función vigorizante los alimentos glúcidos y lípidos como pastas, arroz y productos de panificación (pan, galletas, etc.), dulces, miel, aceites y también frutos secos.
- **Constructores**, también denominados plásticos, que nos aportan nutrientes que originan y regeneran los tejidos del cuerpo: forman la piel, los músculos y además otros tejidos que favorecen la cicatrización de las heridas. Son alimentos ricos en proteínas como la leche y sus derivados, carnes rojas y blancas, huevos y legumbres.
- **Reguladores o protectores**, que suministran los nutrientes necesarios para que el cuerpo funcione correctamente y regulan el metabolismo de nuestras células. Son alimentos ricos en vitaminas y también en sales minerales: frutas, verduras, hortalizas y agua.

Actividad 2

1) Según la teoría anterior, busca recorta y pega, imágenes de alimentos que sean:

Origen: Vegetal	
Origen: Animal	
Origen: Mineral	
Función Energética	
Función Constructora	

Observación:

TODAS LAS ACTIVIDADES DEBEN QUEDAR REGISTRADAS EN EL CUADERNO DE NUTRICION, ENVIAR RESPUESTAS POR MAIL PARA LUEGO SER CORREGIDAS Y EVALUADAS. carina_8a@hotmail.com

Directora: Sandra Granados