

# E.P.E.T Nº 2

Curso. 2º Año 3º División

TURNO: Tarde

Guía Nº 8

Director: Néstor E. López

Profesora: María Alejandra S. Rosas

## Unidad Nº 2 – ALIMENTOS Y NUTRIENTES

### DIVERSIDAD DE ALIMENTOS

Aunque suelen usarse como sinónimos, no es lo mismo alimentarse que nutrirse. Nuestro cuerpo necesita energía y sustancias que obtiene de los alimentos, pero no es lo mismo un alimento que otro. Hay diferentes tipos de alimentos que le aportan distintos nutrientes al cuerpo.

### ALIMENTOS Y NUTRIENTES

La nutrición es el proceso por el cual un alimento es transformado en nutrientes que aportan energía: mediante la respiración celular, se combinan los nutrientes con el oxígeno de la respiración y esto da lugar a las sustancias complejas que construyen células, tejidos y órganos.

Por eso, no es lo mismo un alimento que un nutriente: alimento es todo aquello que se ingiere, la comida y la bebida que entra al cuerpo. A medida que pasan por el sistema Digestivo, los alimentos son cortados en partes muy chiquitas que se llaman nutrientes. Estos llegan a todos los rincones del cuerpo; dan energía y sustancias que ayudan a crecer y a mantener el cuerpo fuerte y saludable.

Los alimentos aportan diferentes nutrientes, pero no todos los alimentos aportan la totalidad de lo que el cuerpo necesita. Por eso, para que el cuerpo esté, sano debemos comer alimentos variados. Por ejemplo no es posible alimentarnos todo el día con caramelos, contienen mucha azúcar y no nos proporcionan otras sustancias nutritivas que el cuerpo requiere.

Por ejemplo la alimentación de un deportista no es la misma que la de una persona sedentaria. Y la alimentación de un niño no es igual que la de un adolescente.

Esto significa que debemos estar atentos a la cantidad y a la calidad de los alimentos que se ingieren. Comer mucho no significa – comer bien - . A veces podemos comer mucho pero comer mal. Comer abundantes alimentos no implica obtener todos los nutrientes que el cuerpo necesita.

Con seguridad escucharon hablar de la comida chatarra o comida rápida. La palabra chatarra quiere decir basura. Se llama así a los alimentos, como las hamburguesas, los panchos y las papas fritas, que son comidas ricas que habrán consumido más de una vez. Se les dio este nombre porque tienen mucha grasa y, si se comen en exceso, esta acumula en el cuerpo y puede afectar la salud.

### TIPOS DE ALIMENTOS

Existe una gran diversidad de alimentos de todos los tipos, colores, formas y sabores, con diferentes componentes y funciones. Para estar bien nutridos, es necesario conocer los tipos de alimentos, saber que aporta cada uno al cuerpo y cuánto de ese alimento conviene incluir en la dieta de todos los días. Una forma de conocer los alimentos es clasificarlos.

Existen diferentes formas de agruparlos, según distintos criterios.

**SEGÚN SU ORIGEN:** los alimentos pueden clasificarse en tres grupos.

**ORIGEN VEGETAL:** Son aquellos que provienen de las plantas entre ellos, las verduras, las frutas, los cereales y los productos derivados, como la pasta o el pan.

**ORIGEN ANIMAL:** Proceden de los animales. Son la carne, el pescado, los huevos, la leche y sus derivados, como el yogur, el queso y la manteca.

**ORIGEN MINERAL:** Son los que no provienen de los animales ni de las plantas, sino de sustancias minerales, como el agua, o la sal.

**SEGÚN SU FUNCIÓN NUTRITIVA,** los alimentos se pueden clasificar en tres grupos.

**ALIMENTOS ENERGÉTICOS:** Son los que aportan energía, contienen carbohidratos o grasas.

**ALIMENTOS PLÁSTICOS O ESTRUCTURALES:** Son los que aportan proteínas y calcio para la estructura del cuerpo.

**ALIMENTOS REGULADORES:** Tienen la función de controlar las reacciones que ocurren dentro del cuerpo, contienen abundantes vitaminas y minerales

SEGÚN SU COMPOSICIÓN LOS ALIMENTOS SE PUEDEN CLASIFICAR EN SIETE GRUPOS REPRESENTADOS EN UN CÍRCULO



**GRUPO I:** leche y derivados. Aportan proteínas, calcio, fósforo y vitaminas.

**GRUPO II:** Carne, pescados, huevos. Son alimentos que contienen proteínas hierro y vitaminas del grupo B.

**GRUPO III:** Legumbres y frutos secos. Aportan energía gracias a su contenido de hidratos de carbono y aceites vegetales, además de proteínas de origen vegetal y fibra.

**GRUPO IV:** Verduras y Hortalizas Aportan grandes cantidades de vitaminas y minerales, mucha agua, y pocos hidratos de carbono, proteínas y grasas

**GRUPO V:** Frutas Aportan vitaminas, minerales, y agua

**GRUPO VI:** Pan,Patatas, cereales y azúcar. Aportan carbohidratos y vitaminas del grupo B.

**GRUPO VII:** Grasas, aceites y manteca. Tienen alto contenido de grasas y aceites.

**El Agua** componente fundamental de la alimentación de todo ser vivo. Por eso, se ubica en el centro de la rueda acompañando a todos los alimentos. También se incluye a personas que están corriendo, porque además de una buena alimentación, se recomienda la actividad física para estar sanos. Cada porción del círculo representa un grupo de alimentos que comparten entre sí propiedades nutritivas.

## **LOS ALIMENTOS, COMPOSICIÓN Y FUNCIÓN**

Si observan el envase de los alimentos, verán que, en general traen un recuadro que dice “información nutricional”. Esa información nos indica cuáles son los nutrientes que aporta el alimento, en qué cantidad están incluidos en él y cuánta energía contienen. Los principales nutrientes aportados suelen ser carbohidratos o hidratos de carbono, proteínas, lípidos (grasas, aceites), vitaminas, minerales, agua.

**LOS CARBOHIDRATOS:** Los hidratos de carbono incluyen azúcares, almidón y fibras.

El ejemplo más conocido de carbohidratos es el azúcar. En general, cuando el cuerpo necesita energía, la obtiene de estos carbohidratos sencillos. Son la mejor fuente de energía para crecer, y para cumplir con todas las actividades físicas y mentales. Existen otros carbohidratos como el almidón y las fibras. Los azúcares están principalmente en las frutas, el almidón se encuentra en el pan, en las papas, el arroz y las harinas, y las fibras están en los vegetales.

**LOS LÍPIDOS:** Los lípidos se conocen comúnmente como grasas y aceites. Aunque las grasas en exceso pueden ser perjudiciales, el cuerpo necesita un poco de grasa. Las grasas dan energía son parte del material que forma a las células. Pero, si se comen en exceso, se acumulan en el cuerpo, en especial en la sangre, y pueden originar problemas de salud.

**LAS PROTEÍNAS:** Las proteínas cumplen funciones en el cuerpo. Son el material de construcción del cuerpo porque ayudan a construir las células, los tejidos, los órganos. Además, tienen muchas otras funciones, como la defensa del organismo, y también como enzimas que ayudan a todas las reacciones químicas que ocurren en las células. Tanto los alimentos de origen animal como vegetal tienen proteínas. Hay proteínas en el pescado, la carne, el pollo sin piel, la leche descremada, la soja y la clara de huevo.

**LAS VITAMINAS:** Se conocen con letras, por ejemplo vitaminas A, B, C, D, E, K, entre otras. Cumplen funciones diferentes y son fundamentales para tener buena salud. La vitamina A es buena para la vista, la vitamina K ayuda a cerrar las heridas, la vitamina C protege de algunas enfermedades. La mayoría se encuentran en los alimentos que consumimos a diario.

**LOS MINERALES:** Son esenciales para controlar las funciones del cuerpo y conservar la salud. Entre ellos el potasio, calcio, sodio, yodo y hierro. El calcio, por ejemplo, es fundamental para formar los huesos y los dientes, y la falta de potasio puede causar calambres en los músculos. Los minerales se encuentran fundamentalmente en la leche, los vegetales y los granos enteros (integrales).

**EL AGUA:** El agua es un nutriente fundamental para el cuerpo. El agua se pierde al transpirar, al respirar y a través de la orina. Si el agua que se pierde no se repone, el cuerpo puede deshidratarse y se perjudica su funcionamiento. Aunque los alimentos tienen agua, esa cantidad no es suficiente, y hay que tomar agua como bebida.

## ACTIVIDAD Nº 8

- 1- Transcribe en tu cuaderno la definición de Nutrición y la diferencia que existe entre Alimento y Nutriente. Ejemplifica cada uno.
- 2- 2- ¿A qué se refiere la “cantidad” y la “calidad” de los alimentos que se ingieren?
- 3- Realiza un esquema que muestre la clasificación de los alimentos según su origen, según su función y según su composición con ejemplos de cada grupo.
- 4- Elabora un cuadro en donde se muestre cada nutriente con su respectiva función y ejemplos de alimentos en los que se encuentra presente
- 5- ¿Qué función cumple el agua en todos los seres vivos?

Director NÉSTOR E. LÉPEZ.