

Escuela: CENS 239

Docente: Noelia Cuello

Año: Primero **División:** 1º y 2º **Nivel:** Secundario Adultos

Turno: Noche

Espacio curricular: Biología

Título de la propuesta: “Alimentos y nutrientes”

Guía nº 8

Fecha de entrega: Hasta el 12-10-2020

Consultas: noeines.07@gmail.com o al grupo de WhatsApp de tu curso

Actividades a desarrollar:

- 1) Lea atentamente el texto sobre alimentación y nutrientes. Luego responda:

Durante el día caminas, corres, oís, respiras, estudias, la sangre circula por tu cuerpo, tus músculos se relajan y contraen. Toda la energía que demandan estas actividades la proporcionan los nutrientes. Además son necesarios para formar nuevos tejidos y crecer, como para transformar la energía contenida en los alimentos en calor, movimiento y trabajo. La incorporación de la apropiada cantidad y variedad de nutrientes permite un normal crecimiento, desarrollo y funcionamiento de los órganos y sistemas del cuerpo. Los incorporamos por medio de los alimentos. El sistema digestivo es el encargado de transformar los alimentos y de obtener así los nutrientes para su posterior absorción. Los alimentos, tanto de origen animal como vegetal, son sustancias naturales o elaboradas que son digeridas y absorbidas en el tubo digestivo.

Los nutrientes presentes en los alimentos son los responsables de aportarnos la materia y la energía que necesitamos para vivir. De acuerdo con la abundancia en que se encuentran en los alimentos, hay dos tipos de nutrientes: los macronutrientes que se encuentran mayoritariamente y se necesitan en grandes cantidades, los cuales son las proteínas, los carbohidratos, los lípidos y el agua; en cambio, los micronutrientes son componentes minoritarios como las vitaminas y los minerales, que se requieren en dosis pequeñas, por ejemplo se requiere tan sólo 15 miligramos diarios de vitamina E.

Según la función que desempeñan, se clasifican en nutrientes energéticos, estructurales y reguladores. Los nutrientes energéticos proporcionan energía, producen calor y permiten la actividad física, la proveen los carbohidratos y los lípidos (grasas). Los nutrientes estructurales son los encargados de construir el cuerpo y reparar los tejidos corporales, las

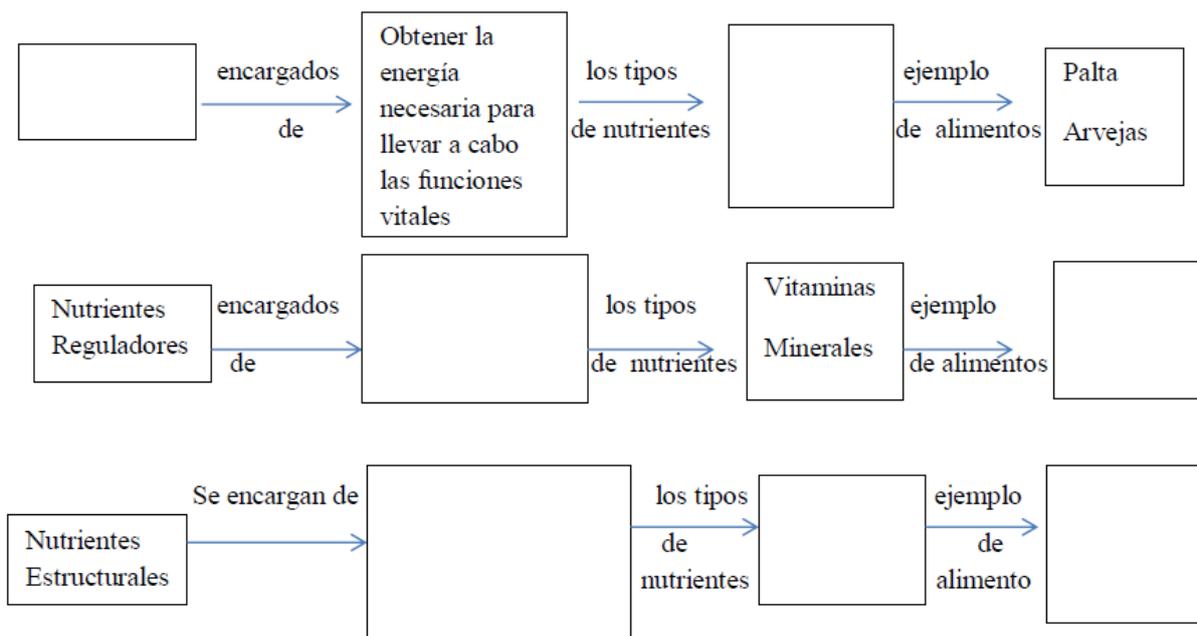
proteínas son las principales ya que aportan los ladrillos, seguidas por los lípidos, sales minerales y agua. Los nutrientes reguladores controlan los procesos metabólicos. No aportan energía pero son fundamentales para el correcto funcionamiento del organismo, por ejemplo las vitaminas y los minerales.

a) ¿Cuál es la diferencia entre nutrición y alimentación?

b) Busca y nombra tres alimentos compuestos principalmente por proteínas, tres alimentos que contengan carbohidratos, y tres ricos en lípidos.

c) ¿Cómo obtenemos las vitaminas? Nombra tres ejemplos.

2) Completa el siguiente esquema sobre las funciones de los nutrientes a partir del texto presentado en el punto anterior



3) A partir de la lectura del texto del punto 1, une con flechas los distintos nutrientes con su función correspondiente.

- Son la principal fuente de energía para el organismo. VITAMINAS Y MINERALES
- Forman la estructura del cuerpo.
- Son la materia prima de células y tejidos del cuerpo. PROTEÍNAS
- El brócoli, es esencial en cantidades pequeñas. CARBOHIDRATOS
- Proveen una reserva de energía cuando los principales nutrientes energéticos se agotan. LIPIDOS

4) Visita los siguientes link y responde:

- <https://sumedico.lasillarota.com/bienestar/9-nutrientes-esenciales-que-aporta-el-agua/316146>
- <https://www.sanatoriodelsalvador.com/novedad/295/el-agua-como-nutriente->

- a- ¿Qué papel desempeña el agua en la nutrición del organismo?
 - b- Perdemos aproximadamente 2 litros de agua por día en todas las actividades que realizamos, ¿Cómo la reponemos?
- 5) Arma una lista sobre los hábitos alimentarios saludables, puede incluir todos los consejos para una vida saludable.

¡¡A seguir adelante!! ¡¡Ánimo!!



Director: Prof. Juan Carlos Brizuela