

Escuela Cens Rim 22- 2do 1ra Enfermería- Nutrición

-Escuela: Centro Educativo de Nivel Secundario CENS RIM 22

-Docente: Cecilia Uliarte

-Grado: 2do Año División 1ra. Enfermería. Educación de Adultos.

-Turno: Tarde

-Área curricular: Nutrición

-Título de la propuesta: Leyes de la Alimentación

Contenidos

Leyes de la Alimentación. Concepto

Actividades

1-Lea el siguiente texto de información

Comer sanamente es un estilo de vida que se adapta a cada individuo en particular. Pero en reglas generales, consta en consumir alimentos que nos aporten los nutrientes necesarios para mantener constante la composición de los tejidos, permitir el funcionamiento de sistemas, asegurar la reproducción, mantener el embarazo y crecimiento, favorecer la lactancia, generar un bienestar que impulse la actividad tanto física como intelectual, y por supuesto, prevenir y/o tratar determinadas enfermedades.

Para lograrlo, nuestra alimentación diaria debe ser: suficiente, completa, armónica y adecuada, basándose en las 4 leyes fundamentales de la alimentación:

1)- Ley de la Cantidad: consumir alimentos en cantidad suficiente para cubrir los requerimientos calóricos del organismo, manteniendo un equilibrio.

El requerimiento calórico: es la cantidad de calorías necesarias para reponer el calor perdido del organismo y es proporcionado por el conjunto de alimentos que ingerimos diariamente. Este valor calórico es aportado por 3 nutrientes: hidratos de carbono (4 kcal por gramo), proteínas (4 kcal por gramo) y grasas (9 kcal por gramo)

Teniendo en cuenta que en un organismo adulto normal, las necesidades energéticas son de 2000 Kcal (hombre) y 1800 Kcal (mujer). En pautas generales, del aporte calórico diario: los hidratos de carbono deben cubrir entre un 50-60%, las proteínas entre 10-35% y las grasas entre 20-35%.

2)- Ley de la Calidad: las comidas deben ser completas en su composición de nutrientes, para ofrecer al organismo todas las sustancias que lo integran.

Ya sea ingiriendo vegetales de todo tipo y color, tanto crudos como cocidos, incorporando cereales integrales, semillas, frutos secos, carnes magras, lácteos y legumbres, a los platos principales, reemplazando la sal por condimentos como perejil, tomillo, albahaca, romero, orégano, ajo, etcétera.

3)- Ley de la Armonía: las cantidades de los nutrientes deben ser proporcionales entre sí. Es decir, que deben ser aportados la misma proporción de alimentos de origen animal y vegetal al día (por ej 50% de proteínas de origen de animal y 50% de proteínas de origen vegetal)

4)- Ley de la Adecuación: hace referencia a la adaptación de la alimentación a *cada individuo*, según su estado de salud, edad, gustos, hábitos y situación socio-económica.

Es decir, que comer sano proporciona un óptimo funcionamiento a nuestro organismo, conserva y recupera la salud, y reduce el riesgo de padecer enfermedades. Por lo tanto, debemos ingerir los nutrientes necesarios a partir de alimentos saludables y en cantidades suficientes, para mantenernos fuertes y llenos de energía.

2- Luego de realizar la lectura comprensiva del documento de información, responda:

- a) ¿Cuántas son las leyes de la alimentación? Enumérelas
- b) ¿Por qué es importante que se cumplan con todas las leyes de la alimentación?

3- En las siguientes oraciones ¿Qué ley de la alimentación NO se está respetando?. Justifica tu respuesta.

- a) Maria está embarazada de 3 meses, y está haciendo la misma dieta que su hermana Noelia, que es deportista.
- b) Luis 30 (años) actualmente está consumiendo 3000 kcal por día, tiene un trabajo sedentario y no realiza ningún tipo de actividad física
- c) Lucia solamente consume de verduras: papa, camote y choclo. Le gusta mucho la comida chatarra, y tomar gaseosas
- d) Gema es vegana y solamente consume alimentos de origen vegetal

Escuela Cens Rim 22- 2do 1ra Enfermería- Nutrición

4- Con lo aprendido en la Guia N°1 y Guia N°2, elabora un video con las 4 comidas principales y 2 colaciones que un adulto normal sano debe consumir por dia. Explicando la elección de los platos y las cantidades.

Evaluación:

Presenta en tiempo y forma con las tareas asignadas

Confecciona un video explicando la alimentación

Demuestra confianza en sí mismo al haber cumplido con las consignas

Directivo a Cargo: Victorina Gonzalez