

GUÍA PEDAGOGICA Nº 3

ESCUELA: E.P.E.T N° 1 ALBARDÓN

CUE: 700033100

DOCENTE: MARISA CASARES-SILVANA ZARATE-ALFREDO PALMERO-EDUARDO ARÉVALO

GRADO: 4 ° AÑO **NIVEL:** SECUNDARIO

TURNO: MAÑANA

ÁREA CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA

Título de la propuesta: *Nutrición, Alimentación*

OBJETIVOS

- ❖ Promover el conocimiento y desarrollo de hábitos saludables para una mejor calidad de vida.

Contenidos seleccionados:

- ✓ Prácticas saludables y calidad de vida.

CAPACIDADES A DESARROLLAR

- ❖ Resolución de problemas: analizar y resolver problemas mediante actividades propuestas.

METODOLOGÍA

Trabajo cuestionario donde el alumno deberá utilizar las páginas informáticas o web para su desarrollo y material de consulta agregado.

Actividades

Cuestionario donde el alumno deberá utilizar paginas informática o web para su desarrollo y material de consulta agregado.

- 1- ¿Qué es la Alimentación?
- 2- ¿Qué es un hábito alimentario?
- 3- ¿Qué es la Nutrición?

- 4- Realice un cuadro comparativo sobre un hábito alimentario saludable y no saludable.
- 5- Realiza en un cuadro, un plan de alimentación normal y adecúalo a tu peso, altura y edad.

Nutrición material de consulta

La **nutrición** consiste en la reincorporación y transformación de materia y energía de los organismos para que puedan llevar a cabo tres procesos fundamentales: mantenimiento de las condiciones internas, desarrollo y movimiento, manteniendo el equilibrio **homeostático** del **organismo** a nivel molecular y **microscópico**.

La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. La nutrición también es el estudio de la relación que existe entre los alimentos, la salud y especialmente en la determinación de una dieta equilibrada con bases a la pirámide alimenticia.

Los procesos microscópicos están relacionados con la absorción, **digestión**, **metabolismo** y **excreción**. Los procesos moleculares o microscópicos están relacionados con el equilibrio de elementos como **enzimas**, **vitaminas**, minerales, **aminoácidos**, **glucosa**, transportadores químicos, mediadores bioquímicos, **hormonas**, etc.

Como ciencia, la nutrición estudia todos los procesos bioquímicos y fisiológicos ¹que suceden en el organismo.

Nutrición y salud

Existen seis clases de nutrientes que el cuerpo necesita: **carbohidratos**, **proteínas**, **grasas**, **vitaminas**, **minerales** y **agua**. Es importante consumir diariamente esos seis nutrientes para construir y mantener una función corporal saludable.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud [(WHO: 1996)], más que el hambre, el verdadero reto hoy en día es la deficiencia de micronutrientes (vitaminas, minerales y aminoácidos esenciales) que no permiten al organismo asegurar el crecimiento y mantener sus **funciones vitales**.

Existen múltiples enfermedades relacionadas o provocadas por una deficiente alimentación, ya sea en cantidad, por exceso o defecto, o por mala

calidad: [anemia](#) y [ateroesclerosis](#), algunos tipos de [cáncer](#), [diabetes mellitus](#), [obesidad](#), [hipertensión arterial](#), [avitaminosis](#), [desnutrición](#), [bocio endémico](#), [bulimia nerviosa](#), [anorexia nerviosa](#) y/o [vigorexia](#). Ciertas enfermedades que afectan al [intestino delgado](#) pueden provocar una incorrecta absorción de los nutrientes, como la [enfermedad celíaca sin diagnosticar ni tratar](#) y la [enfermedad de Crohn](#).

Una mala alimentación también provoca daños bucales, debido a que en el momento en que el cuerpo deja de recibir los nutrientes necesarios para la renovación de los tejidos, la boca se vuelve más susceptible a las [infecciones](#).

El exceso de hidratos de carbono, [almidones](#) y azúcares producen ácidos de la placa que se adhieren al esmalte de los dientes, causando así su destrucción.

Pirámide de alimentos



Pirámide de los alimentos recomendada para una dieta equilibrada.

[Pirámide alimentaria](#)

Para establecer un parámetro, en lo que concierne a la dieta alimenticia, existe una forma de representar de manera gráfica los principales alimentos que deben ingerirse. Comúnmente se hace a través de una pirámide, llamada pirámide nutricional, aunque también existen otros modelos como el «tren alimentario» (utilizado en Colombia) y la «esfera alimentaria».

La base de la pirámide, el área de mayor tamaño, representa los cereales o granos, sobre todo los [granos integrales](#), que constituyen la base de nuestra [dieta](#). En medio de la pirámide se encuentran vegetales y frutas, que ayudan a tener energía más natural y sin efectos secundarios. Para asegurarse de obtener más de la mitad de nuestras calorías de carbohidratos complejos es preciso consumir las porciones sugeridas en este grupo. Los

grupos disminuyen de tamaño a medida que se avanza hacia el vértice de la pirámide, ya que la cantidad de alimentos representados en esos grupos es menor que la que se necesita para una buena salud. La punta o vértice de la pirámide representa el grupo más pequeño de alimentos, como grasas, aceites y azúcares, de los que hay que comer en menor cantidad.

Es importante reforzar estos modelos con una tabla de equivalencias para tener una visión más clara de las porciones que debemos consumir de cada grupo de alimentos. Aunque el peso o tamaño de los alimentos sea el mismo, no quiere decir que sean porciones equivalentes. Por ejemplo: media taza de arroz al vapor tiene el mismo contenido energético en [kcal](#) que poco menos de 6 tazas de apio crudo. Como vemos los volúmenes son radicalmente diferentes en comparación con su aportación energética.

DIRECTOR: HECTOR CASTRO