

Docentes: Busaniche Delfina. Escudero Daniela. Lozano Adrián

Turno: Noche

Área: La alimentación

Cursos: 1º1º, 1º2º, 1º3º, 1º4º, 1º5º.

Título: Alimentación.

Contenidos: **balanceada** Los alimentos. Nutrientes. Alimentación.

La alimentación es la ingesta de alimentos, para proporcionar a nuestro organismo la energía (calorías) y los nutrientes necesarios para nuestra subsistencia, es decir para poder realizar todas las actividades que necesita el cuerpo para vivir. ...Aclarar conceptos... Los alimentos son todas aquellas sustancias, naturales o elaboradas, con propiedades nutritivas (poseen nutrientes), y psicosensoriales (nos atraen por su aspecto y experiencias) que, consumidos por el organismo, van a ser digeridos y absorbidos por nuestro sistema digestivo, contribuyendo al mantenimiento y equilibrio funcional del organismo. Sin embargo, **los nutrientes** son compuestos químicos (o moléculas) que nos proporcionan materia prima y energía.

El valor energético o valor calórico de un alimento es proporcional a la cantidad de energía que puede proporcionar al quemarse en presencia de oxígeno. Se mide en calorías, que es la cantidad de calor necesario para aumentar en un grado la temperatura de un gramo de agua. Como su valor resulta muy pequeño, en dietética se toma como medida la kilocaloría (1 Kcal. = 1.000 calorías). Los alimentos ingresan a nuestro organismo por medio del sistema digestivo y posteriormente los nutrientes son distribuidos por la sangre hasta todos los tejidos, para ser aprovechados.

El Óvalo nutricional. Los nutricionistas argentinos diseñaron un diagrama oval, llamado óvalo nutricional, en el cual los alimentos se encuentran agrupados según los nutrientes que contienen. Podemos elegir de cada grupo el alimento que queramos, pero al hacer esta elección debemos tener en cuenta el consumo diario de al menos un alimento de cada grupo, para que nuestra alimentación sea completa. El óvalo nos recuerda también el consumo diario de agua, no menos de dos litros, y complementar con actividad física como parte de nuestra buena calidad de vida.



...a la hora de alimentarnos debemos tener presente... “Hay cuatro grandes leyes para tener esa alimentación saludable que debemos cumplir, lograr que puedan formarse en un hábito en el largo plazo”

Leyes de la alimentación: Son la Cantidad, la Calidad, la Armonía y la Adecuación.

Ley de la cantidad. Esta ley determina la cantidad de alimentos que es necesario para satisfacer los requisitos de energía que tiene el cuerpo humano, y de esa manera mantener un equilibrio. A la cantidad de alimentos que ingiera una persona, hay que agregarle actividad física. Las cantidades de comida dependen, desde ya, del tamaño del individuo, así como de su composición corporal (masa grasa y magra), el tipo de actividad física que se realice, y las actividades fuera del ámbito deportivo, tales como el tipo de trabajo y estudio. **Ley de la calidad.** La ley de la calidad se refiere a lo cualitativo y no a lo cuantitativo. Es decir que la alimentación debe ser completa y saludable para mantener al organismo como una unidad indivisible. Para esto, el cuerpo necesita de proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales y agua. **Ley de la armonía.** Por armonía se entiende la proporción de los alimentos entre sí, para maximizar los beneficios de cada uno de ellos. Es decir que la cantidad de nutrientes debe estar en equilibrio. **Ley de la adecuación.** Por último, pero no menos importante, básicamente dice esta ley que cada persona es un mundo con sus gustos y hábitos, situación económica y cultural, y que la alimentación debe adecuarse a estos contextos. La alimentación balanceada, conocida como alimentación completa o saludable, es aquella que contiene un alimento de cada grupo alimenticio y es ingerido en porciones adecuadas de acuerdo al peso, talla, sexo.

La alimentación balanceada, conocida como alimentación completa o saludable, es aquella que contiene un alimento de cada grupo alimenticio y es ingerido en porciones adecuadas de acuerdo al peso, talla, sexo.

Los nutrientes se pueden clasificar según su origen en: orgánicos como los hidratos de carbono, proteínas, lípidos y vitaminas. Y en **inorgánicos** como el agua y los minerales. También los nutrientes se pueden clasificar **según su función en:**

Función Plástica: que es proveer a las células de elementos (materia prima) que se requieren para construir membranas o moléculas que se necesitan para crecer, repararse y reproducirse. Cumplen esta función las proteínas (se encuentran en lácteos, carnes) y lípidos o grasas(se encuentran en aceites; carnes)

Función energética: liberan energía que las células necesitan para funcionar. El principal nutriente energético son los Carbohidratos o Glúcidos (se encuentran en harinas, pastas, dulces, arroz, cereales), seguidos por los Lípidos.

Función reguladora: controlan algunos procesos en el organismo, como por ejemplo: la temperatura corporal, el trabajo muscular o funcionamiento cerebral. Aquí encontramos a vitaminas y minerales. Se encuentran principalmente en frutas y verduras.

Actividad I:

a-Colocar una ilustración sobre cada tipo de nutriente

b.- Realice un cuadro resumen con cada tipo de nutriente, considerando: origen, función, , alimentos donde se encuentra y proporción de consumo en el día.

Actividad II

Señor/es nutricionista/s, se requiere de su servicio:

a.-Analice los siguientes desayunos y almuerzos.

b.-Luego elija un desayuno y un almuerzo, para cada sujeto de la figura dada.

c.-Analicen la dieta elegida, y justifiquen su elección.

d.- Si deben cambiar algún componente de la dieta o agregar otro, justifique su modificación. * Para realizar la actividad, considere la información de nutrientes que posee en el material de clase (calorías y función de nutrientes), y las características de los sujetos de estudio.

Desayuno 1: Te con azúcar y dos media lunas con manteca

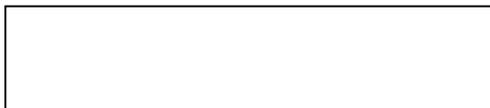
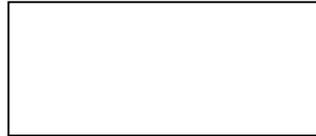
Desayuno 2:café con leche. Sandwich de pan integral con queso y tomate.

Desayuno tres: yogurt con cereales y una fruta.

Almuerzo A: Hamburguesa con papas fritas. Helado y gaseosa.

Almuerzo B: tallarines con salsa y carne. Un vaso de jugo. Un flan.

Almuerzo C: supremas con ensalada . un vaso de agua y una fruta.



Actividad III :

Empleando una figura humana (anatómica o algún sujeto), señale en esa figura los beneficios de 3 vitaminas, indicando a qué grupo de vitaminas corresponde. También dar a conocer tres alimentos que proporcionen una de las vitaminas o las tres. Complementamos la información, con 3 minerales, que puedan . Igualmente dar a conocer los alimentos donde podemos encontrar el mineral seleccionado.

Correos: prof: Delfina Busaniche: delfi.busa67@gmail.com

Prof Daniela Escudero: descudero2686@outlook.com

Prof: Adrián Lozano: adrianclozano@hotmail.com

Secretario: Gustavo Lucero.