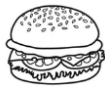




Guía de trabajo: Cuerpo humano en acción

Objetivo: Asociar la transformación de los alimentos con la obtención de los nutrientes.

¿Por qué debemos comer?



Recuerda: Para que el plato de comida se convierta en nutrientes, y obtengamos las sustancias necesarias para las funciones vitales y podamos producir energía, se debe pasar por un proceso llamado digestión que ocurre en el sistema digestivo.



Observa la imagen y responde en tu cuaderno:

- 1.- ¿Consideras esta comida saludable? Explica
- 2.- ¿Qué hábitos o conductas puedes adoptar para mantenerte sano?
- 3.- ¿Crees que la falta algo a esta comida? ¿Por qué?
- 4.- ¿Crees que esta comida cumple con todos los nutrientes que tu cuerpo necesita?

¡Eres lo que comes!

Observa el ejemplo de lo que comió Héctor José la semana pasada:

Desayuno	Colación	Almuerzo	Once	Cena
Pan integral	Yogur	Carbonada	Marraqueta con palta	Pollo cocido
Queso		Ensalada surtida	Leche	Porotos verdes
Té		Naranja		Agua
Manzana		Agua		



Luego, responde:

- a.- ¿Conoces los beneficios que aportan los alimentos que consumió? De ser así, nombra dos.
- b.- ¿Sabes de qué nutrientes se componen estos alimentos? Señálalos.

Los alimentos que consumes influyen significativamente en tu estado de salud, pues proveen a tu cuerpo sustancias denominados nutrientes, que le permiten crecer y reparar sus tejidos. Estos, además, le proporcionan la **energía** necesaria para que lleven a cabo todos los procesos que realiza.

La energía contenida en los nutrientes se mide en **calorías** (cal) o kilocalorías (kcal): una kilocaloría equivale a 1000 calorías. En estado de reposo el consumo energético de tu organismo es mínimo y constituye el **metabolismo basal**. Adicionalmente, tu cuerpo gasta energía cuando realizas actividad física.

Actividad 2. (Se desarrolla en el cuaderno)

¡Seamos saludables!

- 1.- Reúne las etiquetas de seis alimentos diferentes.
- 2.- Examínalas y evalúa el valor nutricional de cada alimento, utilizando estos criterios:
 - calorías y cantidad de nutrientes por porción.
- 3.- Responde estas preguntas:
 - a.- ¿Cuál o cuáles de los alimentos que revisaste incluirías en un menú saludable?
 - b.- ¿Qué importancia tiene revisar el etiquetado de los alimentos?
 - c.- Describe tu menú diario y analiza lo que estas comiendo.

Información nutricional		
Porción: 1 cucharadita (7g)		
Porciones por envase: 36		
	100 g	1 porción
Energía (Kcal)	716,0	50,0
Proteínas (g)	0,8	0,1
Grasa total (g)	80,2	5,6
Grasa saturada (g)	13,8	1,0
Grasa monoinsaturada (g)	28,5	2,0
Grasa poliinsaturada (g)	34,6	2,4
Colesterol (mg)	0,0	0,0
Hidratos de carbono disponibles (g)	0,5	0,0