

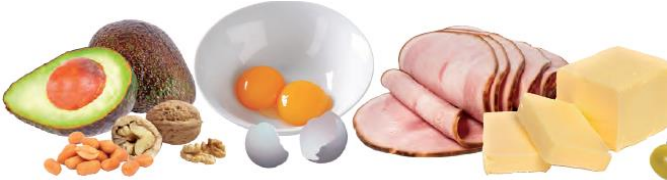


Guía de trabajo: ¡El poder de los nutrientes!

Puedes apoyarte en
tu texto de estudio
páginas 12-13 / 16-17

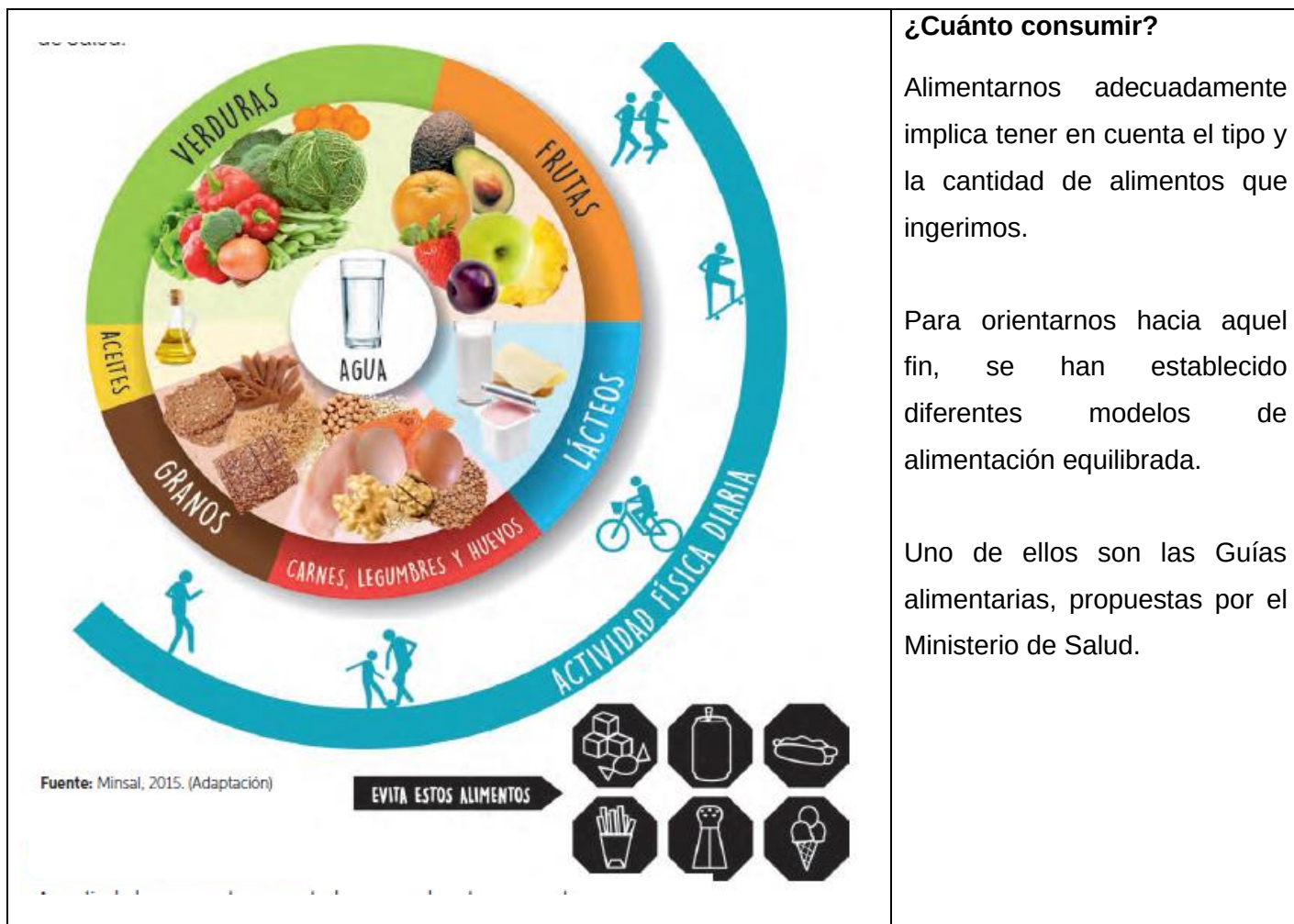
Objetivo: Reconocer nutrientes en alimentos de consumo diario.

Recuerda: Una dieta saludable está compuesta por una cantidad balanceada de nutrientes. Por ello, es importante que conozcas los tipos de nutrientes y en qué alimentos puedes encontrarlos.

Proteínas Están formadas por moléculas más pequeñas llamadas aminoácidos. Las proteínas cumplen funciones relacionadas con el crecimiento, la defensa y la regulación de tu cuerpo. Algunos alimentos ricos en proteínas son:	Carbohidratos Están compuestos por unidades más pequeñas llamadas monosacáridos. Los carbohidratos constituyen la principal fuente energética del organismo. También forman parte de estructuras celulares.
	
Lípidos Muchos de ellos están formados por moléculas llamadas ácidos grasos. Algunos son utilizados por el organismo como fuente de energía de reserva y otros son parte de estructuras celulares. También participan en la síntesis de hormonas.	Agua Ayuda a mantener estable la temperatura del organismo. Permite el transporte de sustancias en el organismo y la eliminación de desechos a través de la orina.
	

Actividad 1: (Responde en tu cuaderno)

- 1.- De los 4 grupos de alimentos expuestos ¿Qué alimentos consumes con frecuencia y cual no?
- 2.- ¿Es lo mismo decir alimentos y nutrientes? ¿Por qué?
- 3.- ¿Puedes explicar qué sucede cuando una persona que permanece mucho tiempo de pie y sin comer se desmaya?
- 4.- ¿Cuáles serían los efectos de la carencia de algún alimento rico en proteínas, como la carne?
- 5.- ¿Por qué hay ciertos alimentos que no sirven para nutrir nuestro organismo?
- 6.- ¿Por qué es necesario seguir una dieta saludable y equilibrada? Explica.



¿Cuánto consumir?

Alimentarnos adecuadamente implica tener en cuenta el tipo y la cantidad de alimentos que ingerimos.

Para orientarnos hacia aquel fin, se han establecido diferentes modelos de alimentación equilibrada.

Uno de ellos son las Guías alimentarias, propuestas por el Ministerio de Salud.

Actividad 2: (Responde en tu cuaderno)

A partir de la propuesta presentada, responde estas preguntas:

- 1.- ¿Por qué crees que el agua ocupa el centro del círculo?
- 2.- ¿Qué significa que la actividad física rodee el círculo?
- 3.- De los alimentos que consumes habitualmente, nombra dos que ubicarías fuera del círculo.
- 4.- Explica de qué manera influyen en tu alimentación diversos factores, por ejemplo, gustos, cultura familiar, actividad física, época del año, entre otros.
- 5.- ¿Cómo representarías la información de otro modo? Expresa la información en un nuevo formato.