



3. Para qué nos sirven

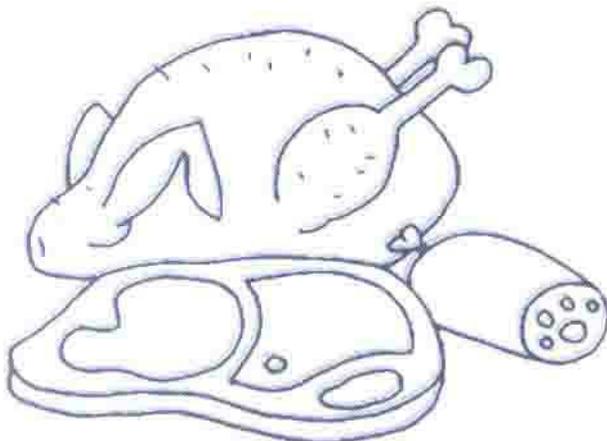
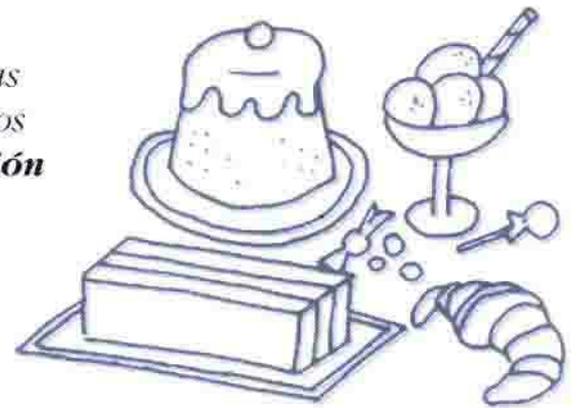
Nuestro cuerpo es como una máquina que para poder funcionar, lo cual es posible me

Son las plantas y los animales quienes nos proporcionan la mayor parte de los alimentos, los cuales contienen unas sustancias llamadas **nutrientes**, que son el único combustible capaz de poner en marcha el cuerpo y mantenerlo en guardia. Y aunque hay una enorme variedad de alimentos sólo hay una reducida cantidad de nutrientes que son: **proteínas, glúcidos, grasas o lípidos, vitaminas y minerales**. Ellos junto con el agua son imprescindibles para la vida, aunque nos hacen falta en distinta proporción.

La leche, el queso, carnes, huevos y pescados por su gran contenido en proteínas, y las sales minerales (calcio, fósforo, hierro...) realizan una **función plástica**, formando nuevos tejidos del organismo y renovando otros, como pelo, uñas, piel... Las grasas o lípidos, y los azúcares o glúcidos realizan una **función energética** que permite realizar todas las actividades cotidianas y el ejercicio físico.

Las frutas y verduras nos proporcionan las vitaminas necesarias para mantener un equilibrio en los procesos metabólicos del organismo, es decir, tienen una **función reguladora**.

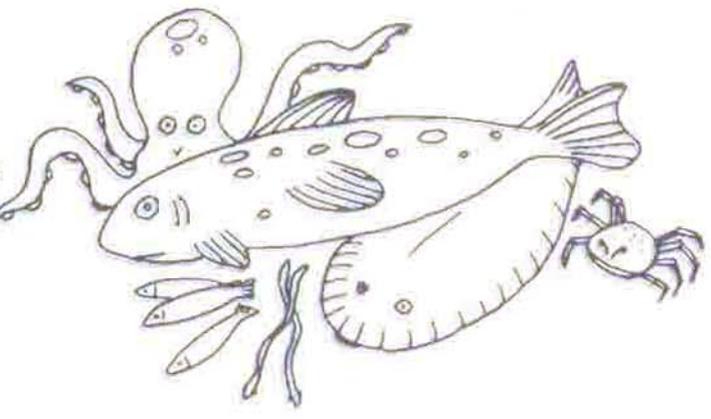
Las legumbres, tubérculos y frutos secos, contienen glúcidos y proteínas, y también algunas vitaminas.



De la siguiente tabla, diferencia lo que es un alimento de lo que es un nutriente.

Producto	Alimento	Nutriente
Pollo		
Vitamina C		
Aceite		
Hierro		
Tomate		
Mantequilla		
Azúcar		
Cálcio		

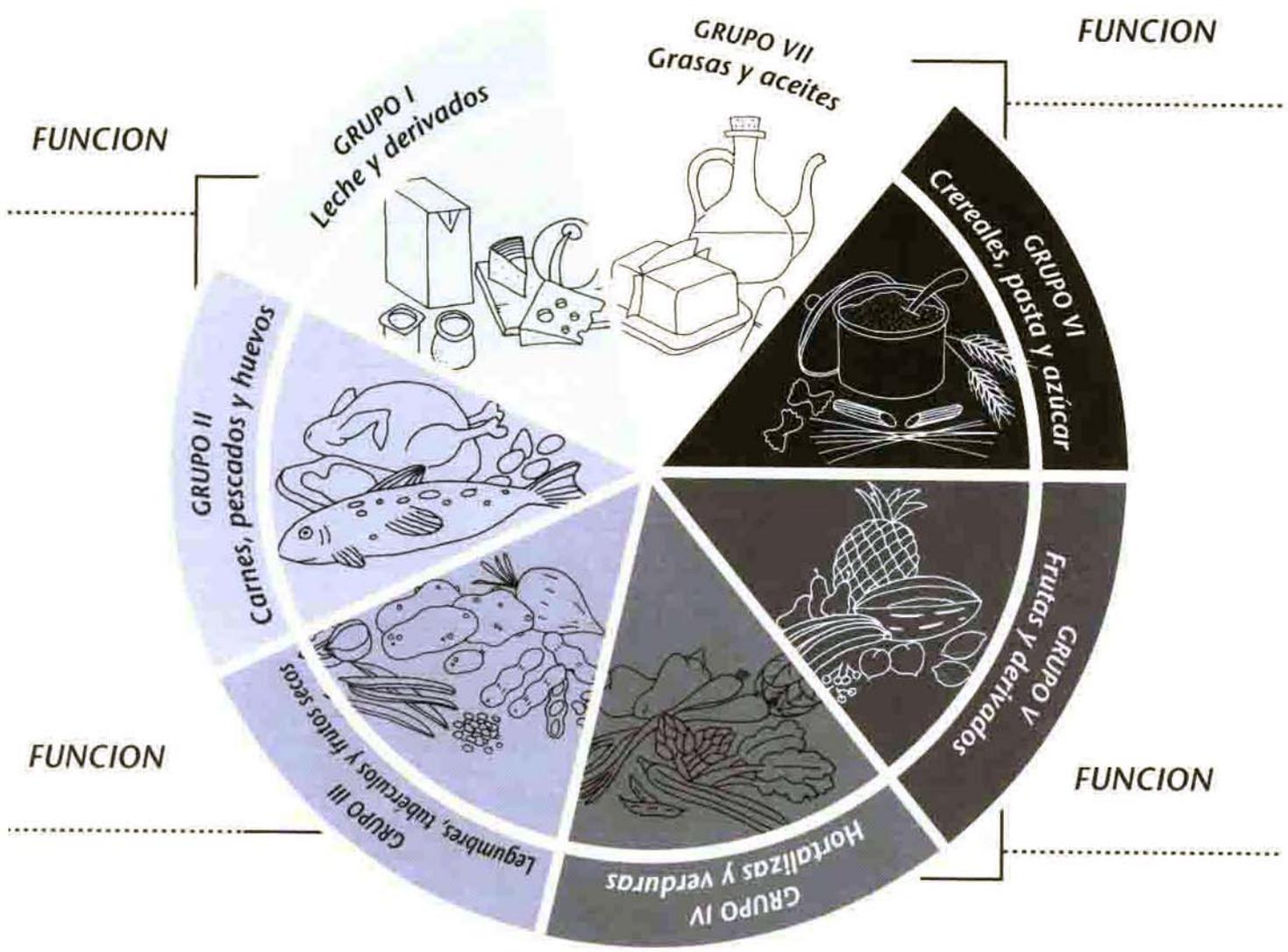
¿Cómo viven los alimentos?



¿Cómo necesita materia y energía del exterior para vivir? Mediante el proceso de la **alimentación**.

Los alimentos son tan variados que admiten diferentes clasificaciones. La ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) los clasifica en siete grupos distribuidos en un círculo, llamado **RUEDA DE LOS ALIMENTOS**, dependiendo de su contenido en nutrientes y de la función que realizan.

Completa la función de cada grupo de los mismos.



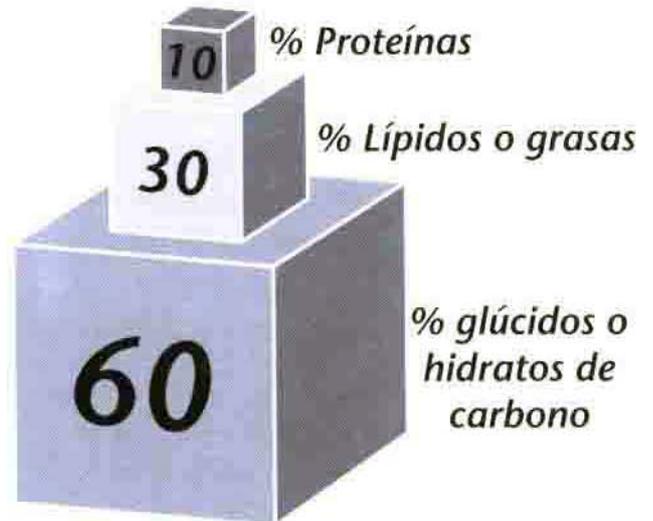
Si tomaras solamente alimentos del grupo VII ¿de qué nutrientes carecerías?

.....

.....

4. La Dieta

El tipo y cantidad de alimentos (dieta) varía con los gustos, pero en general se considera una **dieta equilibrada** la que contenga la siguiente proporción de nutrientes:



Los **minerales y vitaminas** se necesitan en menor cantidad, aunque son imprescindibles, ya que su carencia puede ocasionar enfermedades e incluso la muerte.

Por otro lado, las necesidades energéticas en edad escolar son 50 Kcal. por Kg. de peso y día, y en adultos 40 Kcal. por Kg. de peso y día. Si ingerimos más de lo necesario, el exceso lo acumulamos en forma de grasa.

Apunta aquí tu peso ¿Cuántas Kcal. necesitas cada día?

De ellas, ¿qué cantidad debes tomar en forma de grasas, hidratos de carbono y proteínas?

Basándote en la siguiente tabla, anota a lo largo de esta semana el número de raciones que tomas de cada alimento. Después compara en qué medida coincide con las raciones recomendadas en dicha tabla, y si hay algún alimento que tomes de más o de menos.

ALIMENTOS	Adolescentes				RACIONES	L	M	Mx	J	V	S	D
	Chicas		Chicos									
	13-15	16-19	13-15	16-19								
Leche (cm)	250	250	250	250	3/4 veces día							
Queso (g)	50	70	80	100	Sustituye una de leche							
Carne (g)	125	125	150	150	3 veces/sem.							
Pescado (g)	175	175	200	200	4 veces/sem.							
Huevos	1	1	2	2	5 veces/sem.							
Patatas (g)	200	200	250	250	Cada día							
Legumbres (g)	70	70	80	80	3 veces/sem.							
Verduras (g)	100	100	125	125	Cada día							
Fruta cítrica (g)	150	150	150	150	Cada día							
Otra fruta (g)	150	150	150	150	Cada día							
Pan, galletas (g)	400	300	400	400	Cada día							
Azúcar, dulces (g)	60	30	60	60	Cada día							
Arroz (g)	70	70	80	80	2 veces/sem.							
Pasta (g)	70	70	80	80	2 veces/sem.							

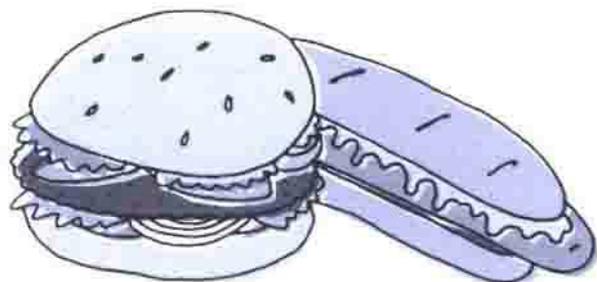
Los españoles comemos bastante bien, si nos comparamos con otros países desarrollados, pues nuestra gastronomía sigue siendo fiel a la



llamada **DIETA MEDITERRÁNEA**, basada en ensaladas, frutas, verduras, alimentos fritos con aceite de oliva, más pescado que carne, arroz, pan, legumbres, algunos productos lácteos y cantidades moderadas de vino.

Un plato típico de la Dieta Mediterránea es la paella. Anota aquí sus ingredientes

Indica si estos alimentos son plásticos, energéticos o reguladores



En los últimos años hemos adquirido nuevos hábitos, ya que el mayor desarrollo económico, ha disparado el consumo de carne, pescado, leche, quesos, ... en definitiva proteínas y grasas, mucho más caras y mucho menos necesarias.

Ahora imagínate que una amiga te invita, en un restaurante, a comer un menú compuesto de un aperitivo a base de **jamón, langostinos y salmón ahumado**; de primer plato un **caldo de gallina**, de segundo **un chuletón** y de postre **flan de huevo**.

Supongo que te parecerá apetitoso, pero ¿piensas que es un menú equilibrado? ¿Por qué?

Explica si sería conveniente comer varios días seguidos, este "menú"