

## EDUCACION FISICA Y SALUD

- SEMANA N°: 2
- UNIDAD: Capacidades Físicas
- CURSOS: 7mos y 8vos básicos
- DOCENTE: Prof. Omar Rojas Y.
- CORREO ELECTRÓNICO: omarrojas@gmail.com  
(solo será contestado en días y horarios hábiles)

TEMA: Alimentación: Aporte nutricional.

### OBJETIVOS:

Conocer el aporte nutricional de los alimentos.  
Valorar la importancia que tiene una alimentación balanceada y de calidad en el desarrollo integral y en la salud de las personas.

### CONTENIDOS DE LA SEMANA:

Concepto de alimentación balanceada, componentes de los alimentos y aporte de éstos al organismo.

- DESARROLLO

### Introducción:

En los últimos años en Chile, se han venido presentando cambios demográficos y de salud como el aumento de las expectativas de vida y también el aumento de las enfermedades respiratorias y cardiovasculares.

Además, los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo que se refleja en una tendencia a la obesidad de la población chilena, incide notoriamente en el aumento de la hipertensión, diabetes y trastornos metabólicos.

El sedentarismo continúa incrementándose en nuestra sociedad y esta tendencia, también se observa en niños y jóvenes.

Sin embargo, en los últimos años, las personas están tomando conciencia de la importancia que tiene la alimentación balanceada y con un alto valor nutritivo, en el mejoramiento de nuestra calidad de vida.



## La alimentación:

Alimentarse, es una de las actividades familiares y sociales más importantes en la vida de las personas.

Es una fuente de gratificación y placer que, combinada con una buena nutrición, es un componente vital para la salud.

Alimentación balanceada:

La alimentación balanceada es ingerir todos los alimentos necesarios para estar sano y bien nutrido pero de forma equilibrada, lo que implica comer porciones adecuadas a la estatura, contextura y edad.

Debe tener un aporte integral, debe ser variada y combinada, considerando las carnes, lácteos, cereales, legumbres, verduras y frutas.

Los alimentos se componen de nutrientes: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.



## Definición y función de los nutrientes:

- Las proteínas:

Son los materiales que desempeñan un mayor número de funciones de los seres vivos. Por un lado, forman parte de la estructura básica de los tejidos (músculos, tendones, piel, uñas, etc.) y por otro lado, desempeñan funciones metabólicas y reguladoras (asimilación de nutrientes, transporte de oxígeno, inactivación de materiales tóxicos, etc.). También, son la base de la estructura del código genético, ADN, y de los componentes del sistema inmunitario.

Se pueden distinguir entre proteínas de origen animal o de origen vegetal.

Las proteínas de origen animal, están presente en las carnes, pescado, ave, huevos y productos lácteos.

Las de origen vegetal, se encuentran en los frutos secos, la soja, la quinoa, legumbres, champiñones y cereales

- Los carbohidratos o hidratos de carbono:

La principal función de estos componentes es proporcionar energía al organismo. De todos los nutrientes que se pueden emplear para obtener energía, los glúcidos o carbohidratos, son los que aportan los mayores requerimientos de energía para las actividades que desempeñamos diariamente, de hecho, el cerebro y el sistema nervioso solamente utilizan glucosa, que es un carbohidrato, como fuente de energía.

Se clasifican en :

- Almidones. Están presentes especialmente en los cereales, las legumbres y las papas.
- Azúcares: Glucosa, fructosa y galactosa, son una fuente rápida de energía
- Están presentes, especialmente, en la caña de azúcar, remolacha, la miel y algunos frutos
- Las fibras: Están presentes en las verduras, frutas, frutos secos, cereales integrales y legumbres enteras. el componente principal es la celulosa. Sus moléculas están compuestas por largas hileras de glucosa fuertemente unidas entre sí. Su función no es solamente proporcionar energía, también, cumple una función importante de limpieza del intestino delgado y grueso

Las grasas o lípidos:

Se utilizan en su mayor parte para aportar energía al organismo, pero también son imprescindibles para otras funciones como la absorción de algunas vitaminas, la síntesis de hormonas, como material aislante y de relleno de órganos internos. También forman parte de las membranas celulares y de las vainas que envuelven los nervios.

Están presentes en los aceites vegetales que son ricos en ácidos grasos no saturados y en las grasas animales ( tocino, mantequilla, manteca, etc ).

Las grasas de los pescados contienen mayoritariamente ácidos grasos no saturados.

Las vitaminas:

Son sustancias orgánicas imprescindibles en los procesos metabólicos que tienen lugar en la nutrición, No aportan energía, puesto que no se utilizan como combustible, pero sin ellas, el organismo no es capaz de aprovechar los elementos constructivos y energéticos. Normalmente se utilizan al interior de las células como precursoras de las coenzimas a partir de las cuales se elaboran miles de enzimas que regula las reacciones químicas en las células y los procesos metabólicos.

Los minerales:

Son componentes inorgánicos de la alimentación, es decir, aquellos que se encuentran en la naturaleza sin formar parte de los seres vivos. Desempeñan un papel importante en el organismo, ya que son necesarios para la elaboración de tejidos, síntesis de hormonas y en la mayor parte de las reacciones químicas en las que intervienen las enzimas.

Se encuentran en todos los alimentos en cantidades muy pequeñas.

Recuerde: Su alimentación debe ser variada, combinando adecuadamente el consumo de carnes, legumbres, cereales, verduras y frutas.

## Los nutrientes.



**ACTIVIDAD:**

1. **Elabore una lista de 10 alimentos que aportan principalmente proteínas, Una lista de 10 alimentos que aportan carbohidratos y una lista de 10 Alimentos que aportan especialmente grasas.**

**Obs.**

**Muchos alimentos que contienen proteínas también aportan con Lípidos e hidratos de carbono, por ej el queso mantecoso, es rico en proteína pero también contiene un alto contenido de grasa.**

**Tabla**

Alimentos que aportan Proteínas	Alimentos que aportan carbohidratos	Alimentos que aportan grasas
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.
8.	8.	8.
9.	9.	9.
10.	10.	10.

- 2 **Elabore un menú para un día, de una alimentación saludable, variada y balanceada, con 3 comidas: desayuno, almuerzo y comida.**

Menú
Desayuno:
Almuerzo:
Cena:

3. **Elabore una tabla con una lista de vitaminas y minerales, destacando Las fuentes alimenticias en donde se encuentran y su función o aporte al organismo.**

Nombre	Alimentos donde se encuentra	Función o aporte al organismo
Vitamina A		
B1 Tiamina		
B2 Riboflavina		
B12 Cianocobalamina		
Vitamina C		
Vitamina D		
Vitamina E		
Vitamina K		
Vitamina H		

Minerales

Nombre	Alimentos donde se encuentra	Función o aporte al organismo
Calcio		
Fosforo		
Hierro		
Yodo		
Cobre		
Sodio		
Potasio		
Cloro		
Magnesio		
Azufre		
Zinc		
Fluor		
Manganesio		
Cobalto		
Cromo		
seleno		

