



ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

- SEMANA N°: 2
- UNIDAD: Capacidades Físicas
- CURSOS: 1ros y 2dos medios
- 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 la alimentación balanceada y de calidad, en el desarrollo integral y en la salud de las personas.

CONTENIDOS DE LA SEMANA:

Concepto de alimentación balanceada y saludable.
Componentes de los alimentos: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas y minerales.
Aporte nutricional de estos componentes.

- DESARROLLO

Introducción:

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

Además, los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo que se refleja en una tendencia progresiva 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 los jóvenes.

Sin embargo, en los últimos años, las personas, están tomando conciencia de la importancia que tienen los hábitos alimenticios saludables en nuestra calidad de vida, preocupándose mucho más de que su alimentación sea balanceada, Y con un alto valor nutritivo.

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.

La alimentación, es un requerimiento básico para nuestro organismo para mantener nuestra condición de vida, en condiciones óptimas.



Alimentación balanceada:

La alimentación balanceada es aquella que considera todos los alimentos necesarios en la ingesta para estar sano y bien nutrido, pero en forma equilibrada, lo que implica comer porciones de alimentos adecuados a la edad, a la estatura, contextura y a los requerimientos que demanda, el estilo de vida de la persona.

Por ejemplo: un deportista que entrena permanentemente, requiere suministros alimenticios adicionales.

La alimentación balanceada debe ser un aporte integral, debe ser variada y combinada considerando, las carnes, los lácteos, cereales, legumbres, verduras y frutas.

Los alimentos se componen de nutrientes: las proteínas (estructurales), los carbohidratos y las grasas que son los nutrientes que aportan energía y las vitaminas y minerales muy importantes en el funcionamiento del organismo, por ej. en los procesos metabólicos, neurológicos y fisiológicos.



Definición y aporte de los nutrientes:

Las proteínas:

Las proteínas son los componentes alimenticios que desempeñan un mayor número de funciones, Por un lado, forman parte de la estructura básica de los tejidos, músculos, tendones, piel, uñas, órganos, etc. y, por otro lado, desempeñan funciones reguladoras por ej. asimilación de nutrientes, transporte de oxígeno, inactivación de materiales tóxicos.

También, son la base de la estructura genética y de los componentes del sistema inmunológico.

Las proteínas están formadas por carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno y en menor cantidad, por azufre, fósforo y hierro.

No solo ayudan al crecimiento sino, también a la reparación de alguna parte dañada de nuestro cuerpo.

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

Las de origen animal, se encuentran en las carnes (vacuno, cerdo, pescado, aves) en los huevos y productos lácteos.

Las de origen vegetal, se encuentran en los frutos secos, la soya, la quínoa y otros cereales, en las legumbres.

Los glúcidos o carbohidratos:

La principal función de este componente es proporcionar energía al organismo. De todos los nutrientes que se pueden emplear para obtener energía, los 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 utiliza glucosa, que es un carbohidrato de efecto rápido.

Están formado por carbono, hidrógeno y oxígeno.

Se clasifican en:

-Almidones:

Están presentes especialmente, en los cereales, las legumbres y papas.

-Azúcares:

La glucosa, la fructosa y galactosa son fuentes rápidas de energía, están presentes especialmente, en la caña de azúcar, La 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.

Su función no es solamente proporcionar energía, también cumple una función importante en la limpieza del sistema digestivo.

Los lípidos o grasas:

Se utilizan en mayor parte para aportar energía al organismo, pero también son necesarios en otras funciones como la absorción de algunas vitaminas, la síntesis de algunas vitaminas, la síntesis de algunas hormonas como material aislante y relleno de órganos internos.

También forman parte de las membranas celulares y de las vainas que envuelven los nervios.

Están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno.

Su aporte energético no es inmediato, sino que se almacenan como tejido subcutáneo y se utilizan solo cuando hay carencias de carbohidratos.

Las grasas están presentes en los aceites ricos en ácidos grasos insaturados y en las grasas animales (tocino, salame, mantequilla, manteca, etc.).

Las grasas de los pescados, contienen mayoritariamente ácidos grasos insaturados.

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 regulan las acciones químicas en las células y en los procesos metabólicos.

Están presentes, principalmente, en las verduras, frutas y cereales.

Los minerales:

Son componentes inorgánicos de la alimentación, es decir, se encuentran en la naturaleza sin ser parte necesariamente de los seres vivos,

Desempeñan un papel importante en el organismo ya que son necesarios en la elaboración de tejidos, síntesis de hormonas y en la mayor parte de las reacciones químicas en que intervienen las enzimas. Se encuentran en casi todos los alimentos pero en cantidades muy pequeñas

La energía que proporcionan los alimentos se regula con una unidad de medición (kilocalorías).

1 gramo de proteína o carbohidratos aporta 4 Kcal y 1 gramo de grasa aporta 9 kcal.

Las vitaminas y los minerales no aportan energía, por lo tanto, no inciden en la cantidad de calorías requeridas diariamente. Sin embargo, la carencia de estos elementos en los alimentos que ingerimos puede afectar el buen funcionamiento del organismo y deteriorar la salud de las personas. Los carbohidratos aportan aprox. con el 60% de la energía requerida diariamente, las proteínas entre el 15 y el 20 % y los lípidos entre el 15 y el 20 % aprox.

Nutrientes esenciales



RECUERDE: Su alimentación debe ser variada, combinando adecuadamente el consumo de carnes, legumbres, cereales, verduras y frutas y en las proporciones que requiere su organismo.

ACTIVIDAD

1, **Investigue y averigüe los requerimientos energéticos que necesita Ud., diariamente, tomando como referencia, el peso, la estatura, su estilo de vida (rutina diaria, activa, sedentaria o mi**

2. **Elabore 3 distintos tipos de menú para 3 días, tomando como referencia un alimentación saludable, variada y balanceada, con las 3 comidas que normalmente consume nuestra comunidad, desayuno, almuerzo y once u once-comida.**

Menú 1.
Menú 2.
Menú 3

3, **Elabore una tabla con una lista de vitaminas y otra de minerales, destacando las fuentes alimenticias y su función o aporte al organismo.**

Vitaminas

Vitamina	Fuentes alimenticias	Función o aporte al org.
Tiamina		
Riboflavina		
Niacina		
Piridoxina		
Ciaocobalamina		
Acidopantotenico		
Ácido fólico		
Ácido ascórbico		
Biotina		
Vitamina A		
Vitamina D		
Vitamina E		
Vitamina K		

Minerales

Mineral	Fuentes alimenticias	Función o aporte al org.
Hierro		
Calcio		
Fosforo		
Yodo		
Cobre		
Sodio		
Potasio		
Cloro		
Magnesio		
Azufre		
Zinc		
Fluor		

Magnesio		
Colbato		
Cromo		
Seleno		

Observación: Investigar y redactar las respuestas, esta actividad se complementa con la desarrollada en la 1ra clase, reflexione y valore la importancia de la alimentación saludable.

Una vez que se retorne a las clases presenciales, se revisarán estas actividades, se comentarán, se analizarán y recopilaremos las conclusiones.

No es necesario enviar las respuestas al correo.