



Grupos básicos de alimentos

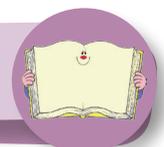
Los alimentos son sustancias nutritivas que le permiten al cuerpo humano, realizar sus funciones básicas. Cada alimento ayuda al organismo de diferente forma, porque cada uno contiene distintos nutrientes. Pueden clasificarse según diversos criterios, por ejemplo:

- Origen
- Composición
- Funciones en el organismo

Según de donde provengan, pueden ser de origen animal, como la carne; vegetal, como las verduras; y mineral, como la sal y el agua. De acuerdo con las funciones que los nutrientes aportados por los alimentos desarrollan en el organismo, pueden clasificarse en tres grupos fundamentales:

<p>Grupo 1: alimentos constructores. Fortalecen músculos y huesos. Son fundamentales para las funciones celulares. Se obtienen de los alimentos de origen animal, y de algunos de origen vegetal.</p>	<p>Ejemplo: productos de animales: leche, carne, huevos, entre otros. Productos de vegetales: el frijol y la soya.</p>	 <p style="text-align: right; font-size: small;">Wikimedia</p>
<p>Grupo 2: alimentos reguladores o protectores</p> <p>Mantienen el buen funcionamiento del cuerpo y previenen enfermedades. Se obtienen de alimentos de origen vegetal, principalmente, de frutas, verduras y hortalizas.</p>	<p>Ejemplo de vegetales: lechuga y tomate.</p> <p>Ejemplo de frutas: la sandía y la piña, entre otros.</p>	 <p style="text-align: right; font-size: small;">Dooderol</p>
<p>Grupo 3: alimentos energéticos.</p> <p>Proveen energía para realizar las actividades diarias. Proviene de los cereales, granos, raíces, y algunos productos de origen animal, como la miel y la mantequilla.</p>	<p>Ejemplo: maíz, trigo, papa, yuca, haba, maní, arroz, ajonjolí, camote, ejote, arveja y miel.</p>	 <p style="text-align: right; font-size: small;">Rabock</p>

Palabras clave: grupos básicos de alimentos, alimentos constructores, alimentos protectores y alimentos energéticos.



Contenido nutricional de los alimentos

El cuerpo digiere los alimentos y libera en la sangre los nutrientes que son transportados a las células, en donde son utilizados para producir energía. Esta energía se mide en unidades llamadas calorías. Los alimentos varían en la cantidad de calorías que contienen, por ejemplo: una tortilla contiene 50 calorías mientras una cucharada de mantequilla tiene 100 calorías.

Los alimentos contienen nutrientes como proteínas, lípidos, carbohidratos, minerales y vitaminas. La cantidad diaria de nutrientes que se necesitan depende de la edad, sexo, actividad física, peso y talla de la persona.

Los distintos tipos de nutrientes son:

Carbohidratos

Proviene de las plantas. Durante el proceso de absorción son transformados en glucosa. La sangre la lleva a las células, donde se utiliza para producir energía. El cuerpo almacena la glucosa en forma de grasa. Los alimentos que contienen carbohidratos son: frutas, verduras, azúcar y miel, cereales y sus derivados, como el pan y los fideos.



Wikipedia

Lípidos o Grasas

Son sustancias que proporcionan energía que puede ser almacenada. Ejemplo: manteca, mantequilla, margarina, manías, queso, crema, aceites, carne y leche.

Las proteínas

Son sustancias que proporcionan los materiales necesarios para reponer y reparar los tejidos. Ayudan a formar la hemoglobina que transporta el oxígeno en la sangre. Ejemplo: carne de res, pollo, pescado, huevo, frijoles y arvejas.

Vitaminas

Ayudan a los procesos de crecimiento, la coagulación de la sangre, formación de hormonas, mantenimiento de huesos, piel y músculos, y al adecuado funcionamiento de algunas glándulas del cuerpo.

Minerales

Sirven para la formación de huesos y dientes, para el crecimiento de las células del cuerpo (especialmente las células de la sangre) y para mantener un buen balance en los líquidos de los cuerpos.



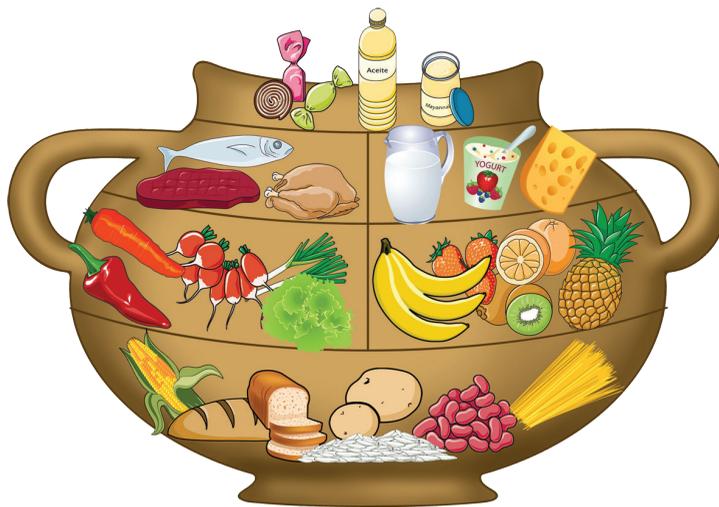
Wikipedia

Nutrición y salud humana

Para tener buena salud es necesario consumir alimentos que contengan los nutrientes que el cuerpo necesita para poder realizar las actividades diarias. La ciencia que estudia la relación entre los alimentos que consumimos y la salud se conoce como nutrición. También es el proceso por el cual los alimentos consumidos se transforman y absorben en el organismo para su funcionamiento diario.

Por eso es importante llevar una dieta balanceada, en la cual se consuman alimentos que proporcionen todos los nutrientes, en cantidades adecuadas.

A continuación se muestra ejemplos de alimentos recomendados por tiempo de comida:



La olla alimentaria guatemalteca

Desayuno: una taza de leche o Incaparina (por lo menos dos veces por semana), frijol, huevo o queso (dos veces por semana) y tortilla.

Almuerzo: sopa de chipilín con gotas de limón (diario), arroz (diario), pollo en pepián (una vez a la semana), tortilla (diaria) y agua.

Refacción: frutas que se produzcan en la región. Galletas o pan y agua o refresco.

Cena: frijoles (diario), arroz (diario), plátanos (diario), tortilla (diario) y agua.



Relaciono

- Escribo los alimentos que suelo ingerir en los distintos tiempos de comida.
- Los relaciono con los grupos básicos y escribo un resumen acerca de su valor alimenticio.

Desayuno	Almuerzo	Refacción	Cena

Palabras clave: nutrientes, carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales.



Alimentación sana

El Instituto de Nutrición para Centroamérica y Panamá (INCAP) ha elaborado una guía para una buena alimentación, que consiste en siete pasos.:

Paso 1. Incluir en todos los tiempo de comida granos, cereales o papas, porque alimentan y son económicos y sabrosos. Estos proporcionan energía para el funcionamiento de los órganos del cuerpo.

Paso 2. Comer todos los días hierbas o verduras, por ejemplo: raíces, como zanahoria y rábano; tallos, como el apio y los espárragos; hojas, como la acelga, berro, lechuga; y flores, como la coliflor, brócoli, loroco y pacaya.

Paso 3. Todos los días comer fruta, cualquiera que sea, pues son sanas, digestivas y alimenticias. Pueden consumirse al final de la comida como postre por su sabor dulce y agradable.

Paso 4. Por cada tortilla comer una cucharada de frijol para que el alimento sea más sustancioso. El frijol es una fuente de energía y proteína para el cuerpo.

Paso 5. Comer por lo menos dos veces por semana un huevo, un trozo de queso o un vaso de leche, para complementar la alimentación.

Paso 6. Al menos una vez por semana, comer un trozo de hígado o de carne para fortalecer su organismo. La carne es fuente de proteínas, de hierro y cinc que sirven para formar y reparar los tejidos y para el crecimiento del cuerpo.

Paso 7. Los nutrientes se encuentran en distintas formas en los diferentes alimentos, por esta razón, al ingerir una dieta variada, se asegura obtener todos los nutrientes que el cuerpo necesita.

Preparación de alimentos

Es importante seguir las siguientes recomendaciones:

- Lavarse las manos con agua y jabón antes de tocar alimentos.
- Lavar bien las frutas y verduras antes de comerlas.
- Cocer bien las verduras, con poca agua para que no pierdan su valor alimenticio.
- Desinfectar el agua con algunas gotas de cloro o hervirla antes de consumirla.

Nota de interés

Especialistas en nutrición crearon una serie de guías alimentarias para diferentes países, adaptadas a las necesidades de cada región y que brindan a las personas una mejor orientación acerca de las porciones de alimentos de cada grupo que deben consumir. A la guía alimentaria diseñada para nuestro país se le llama Olla de Guatemala u Olla familiar.



Relacionamos

- Buscamos información acerca de los ingredientes de la Incaparina y la historia de su creación.
- Discutimos en clase los beneficios que esta aporta contra la desnutrición en nuestro país.

Nutrición en animales y plantas

Todos los seres vivos necesitan nutrientes para poder funcionar adecuadamente. Así como los humanos, los animales y las plantas también necesitan de ciertos nutrientes para poder estar sanos.

La nutrición de los animales está relacionada con la función que estos tienen. Las vacas por ejemplo, para la producción de leche necesitan consumir mucho pasto y agua.

Cuando la nutrición no es adecuada se pueden observar animales delgados, débiles e incluso enfermos.

Las plantas también requieren de nutrientes para la producción de alimentos vegetales buenos y sanos. Entre los nutrientes que necesitan las plantas para vivir están: nitrógeno, fósforo, potasio, calcio, magnesio, azufre, hierro, cinc y manganeso.

Los suelos poseen de forma natural estos nutrientes. Cuando el suelo carece de suficientes nutrientes, se utilizan abonos y fertilizantes, para proveer a las plantas de los nutrientes necesarios.



Aplicación de abono



El pasto es esencial para la dieta del ganado.



Relacionamos

- Investigamos el impacto que tienen en la escuela, los niños y niñas con buena nutrición.
- Les preguntamos a cinco compañeros acerca de los alimentos que consumen. Realizamos una lista, por tiempo de comida.
- Comparamos con la lista anterior.
- Elaboramos un informe y lo presentamos brevemente al resto de la clase.

Palabras clave: alimentos, nutrición, alimentación, dieta, nutrientes y contenido nutricional.

