



La alimentación adecuada

Los nutrientes

Los nutrientes son todas aquellas sustancias que contienen los alimentos y que son necesarias para el buen funcionamiento del organismo.

Se clasifican en:

- **Proteínas:** sirven para la construcción, reparación y mantenimiento del cuerpo. Ejemplo: alimentos de origen animal, leguminosas como el garbanzo, frijoles y otras.
- **Carbohidratos:** dan energía al organismo. Ejemplo: azúcares, pan, harinas, pastas.
- **Lípidos o grasas:** ayudan a la formación de hormonas y de las membranas celulares. También dan energía. Ejemplo: aceites, margarinas, grasa en la carne.
- **Vitaminas:** ayudan al buen funcionamiento celular del organismo. Fortalecen el sistema inmunológico y ayudan a prevenir enfermedades. Ejemplo: vitamina A, que está en la zanahoria; vitamina C, presente en los cítricos; y vitamina D, que se encuentra en la leche y el huevo.
- **Minerales:** Al igual que las vitaminas, son necesarios para la actividad celular del cuerpo. Ejemplo: calcio, magnesio, fósforo, flúor y potasio.

Glosario

Cítricos. Frutos ácidos con alto contenido de vitamina C. Ejemplo: naranja, limón, toronja.

La lactancia materna

La alimentación adecuada comienza desde antes de nacer. Durante el embarazo, la madre debe cuidarse y mantener una adecuada alimentación para que el feto se desarrolle. Después del nacimiento, el bebé se alimenta de la leche de la madre. Este es el único alimento que los recién nacidos toleran, aunque se han desarrollado algunos sustitutos de leche en polvo especial para ellos.

La leche materna es la mejor fuente de nutrición durante los primeros meses de vida del niño. Provee anticuerpos, nutrientes, minerales, vitaminas, agua y hormonas, que ayudan al recién nacido a combatir enfermedades.

Cuando el bebé crece, desarrolla la capacidad de digerir más alimentos, porque su cuerpo necesita distintos nutrientes que no puede obtener solo de la leche de la madre. Por ello, deberá llevar una dieta balanceada con frutas, verduras, productos animales y agua.



F. Meigraepo

Palabras clave: nutrientes, proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas y minerales.



Dieta balanceada



Relaciono



Anoto en mi cuaderno el nombre de los alimentos.

Para cada alimento escribo:

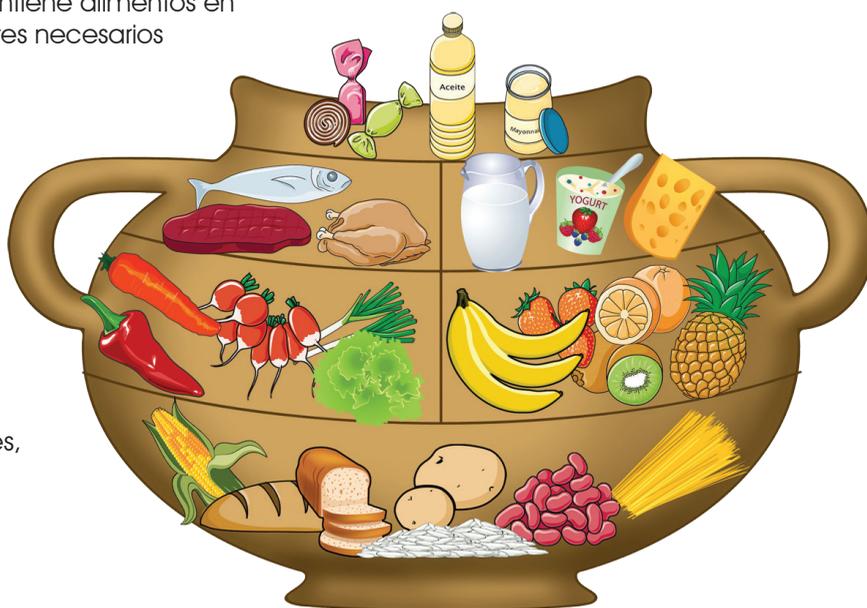
- Me gusta o no me gusta.
- Pienso si son nutritivos o no y por qué.
- ¿Cuál es el nutriente que contienen?

Pregunto a un adulto cuáles son las costumbres de alimentación propias de mi comunidad o barrio. Las anoto y comparo con las de mi familia. Analizo en qué nutrientes es rica nuestra alimentación.

Una dieta balanceada es aquella que contiene alimentos en cantidades que proveen todos los nutrientes necesarios para el organismo.

El ser humano debe ingerir:

- De 4 a 6 porciones de carbohidratos diarias: papas, cereales, pan, tortilla etc.
- Por lo menos 3 porciones diarias de fruta.
- Por lo menos 3 porciones diarias de verduras u hortalizas.
- De 2 a 4 porciones diarias de productos lácteos.
- De 3 a 4 porciones semanales de carnes, aves, huevos o pescado.
- 2 litros de agua al día.
- Los dulces y las grasas deben ingerirse ocasionalmente.



La olla alimentaria guatemalteca

Valor nutricional de los alimentos

El valor nutricional de los alimentos nos indica la cantidad de nutrientes que estos poseen.

Por ejemplo, se recomienda que una persona adulta ingiera aproximadamente 60 mg de vitamina C al día. Una porción de piña contiene unos 20 mg de vitamina C. Si comemos una porción de piña, ya completamos una tercera parte de lo que necesitamos para el día.

Nota de interés

El Dr. Ricardo Bressani, bioquímico guatemalteco, inventó la Incaparina en 1959. Es un alimento muy completo y barato para combatir la desnutrición.

Enlace

Matemáticas

Los nutrientes se encuentran presentes en los alimentos en cantidades muy pequeñas. Por eso se miden en gramos (g) y miligramos (mg). En un gramo hay 1,000 miligramos. Para imaginarnos el tamaño de estas cantidades, podemos pensar que 100 g a tres cucharadas.



Relaciono

Leo con atención la tabla sobre los valores nutricionales de algunos alimentos.

Cada 100 gramos de:	Minerales					Vitaminas				Grasas g	Proteínas g	Carbohidratos g
	Sodio mg	Calcio mg	Hierro mg	Fósforo mg	Potasio mg	B1 mg	B2 mg	B3 mg	C mg			
maíz	35	7	2.7	210	287	0.38	0.2	0.2	0	0	30.1	19.02
guayaba	3	20	0.7	35	250	0.03	0.05	1.0	75	75	15	9.5
frijol	60.28	183	4.7	0-40	140	0.64	1.8	-	0	0	15	55.4
mango	0	15	0.6	22	-	0.05	0.02	0.7	5	5	0	17
manzana	1	7	0.3	12	110	0.03	0.03	0.2	6	6	0.26	3.1
tamarindo	1	10	0.4	9	120	0.03	0.03	0.2	6	6	2.8	5.6
Incaparina	0	700	3,000	-	-	400	-	-	0	0	9	4

Fuentes: (Alexander, P et. al 1992) <http://www.iqb.es/diccio/a/alimento/alimento.htm>, <http://www.zonadiet.com./tablas/frutas.htm>.

Respondo de acuerdo con la tabla:

- ¿Qué alimentos son ricos en vitamina C? ¿Y en sodio?
- ¿Qué alimentos son una fuente importante de carbohidratos?
- ¿Qué alimentos son ricos en proteínas?
- ¿Cuáles son ricos en grasas?

Investigo en qué alimentos se encuentran y para qué sirven las vitaminas A, B1, B2, B6, B12, C, D, E y K.



Nutrición inadecuada

Ocurre cuando no se ingieren las cantidades necesarias de nutrientes o se ingiere en exceso. La deficiencia de nutrientes causan enfermedades como:

Enfermedad	Diferencia	Consecuencias
anemia	falta de hierro	Cansancio y debilidad
osteoporosis	falta de calcio	Debilita los dientes y los huesos
escorbuto	falta de vitamina C	Sangrado de encías, mala cicatrización de heridas, caída de dientes
raquitismo	falta de vitamina D	Mal desarrollo de huesos, piernas débiles
estreñimiento	falta de fibra o de agua	Aumenta el riesgo de cáncer de intestino grueso

El exceso de grasa o de carbohidratos puede causar obesidad, aumento de la presión arterial y enfermedades del corazón.

Desórdenes alimenticios

Se producen cuando hay mala nutrición debido al estrés, la ansiedad o la depresión. La compulsión al comer se considera un desorden alimenticio que provoca obesidad.

- Anorexia: la persona piensa que está gorda aunque no lo esté, y deja de comer para seguir adelgazando. Se enferma por deficiencias de nutrientes.
- Bulimia: la persona come sin control, luego se siente culpable y vomita para no engordar. Muchas personas anoréxicas se vuelven bulímicas.



Glosario

Compulsión.

Es cuando se hace algo por un impulso muy fuerte que no se puede controlar.



Nota de interés

Aproximadamente 2/3 de la población humana mundial padece de desnutrición.

Palabras clave: desnutrición, anemia, osteoporosis, escorbuto, raquitismo, estreñimiento, obesidad, anorexia y bulimia.

