



La importancia de la alimentación en el aprendizaje

Por: Martha Hahmann

Indice

LA NUTRICIÓN Y LA CAPACIDAD MENTAL	6
EL DESARROLLO DEL CEREBRO DEPENDE DE LA NUTRICIÓN	7
GLOSARIO	10
ORTOGRAFÍA	11

La alimentación adecuada es aquella que cumple con las necesidades específicas de la persona de acuerdo a su edad.

Una buena alimentación ayuda al niño y al adolescente en su crecimiento y desarrollo. A los adultos y ancianos les permite conservar o alcanzar el peso ideal para la talla y previene el desarrollo de enfermedades.

La alimentación correcta permite a las personas gozar de un bienestar físico, mental y social.



Grasas, aceites, dulces
Uso moderado



Grupo Lácteo
3-4 porciones

Grupo Carnívoro
2-3 porciones



Verduras
3-5 porciones

Frutas
2-4 porciones



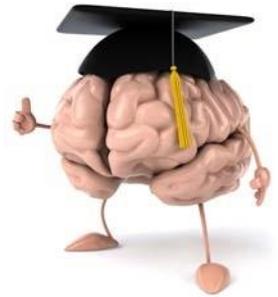
Grupo Cereal
6-11 porciones

LA NUTRICIÓN Y LAS PROTEÍNAS EN EL DESAYUNO SON DECISIVAS EN LA CAPACIDAD MENTAL, EN EL RENDIMIENTO INTELECTUAL Y EN LAS CALIFICACIONES ESCOLARES

El aprendizaje es una de las funciones más complicadas del cerebro humano. Involucra tener un adecuado nivel de alerta y de concentración mental para captar la información, analizarla y almacenarla. Luego podemos usar esta información en el momento que la necesitemos.

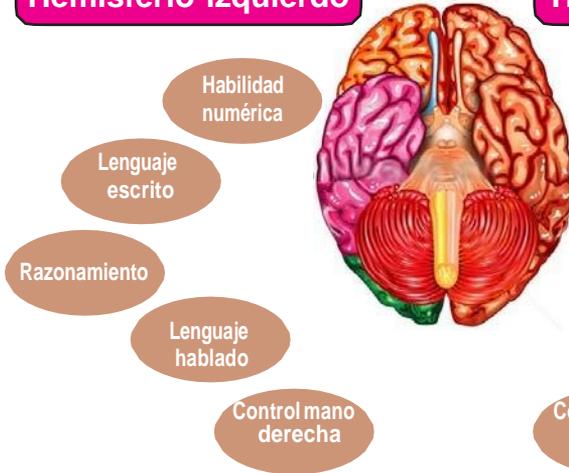


Sabías que: el cerebro tiene dos lados llamados hemisferios. Cada lado te ayuda a controlar diferentes funciones. El hemisferio derecho del cerebro controla el lado izquierdo del cuerpo. El hemisferio izquierdo del cerebro controla el lado derecho del cuerpo.

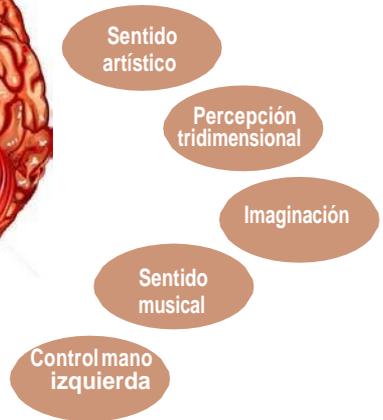


EL DESARROLLO DEL CEREBRO DEPENDE DE LA NUTRICIÓN

Funciones del Hemisferio izquierdo



Funciones del Hemisferio derecho



El cerebro está compuesto de un número de células nerviosas llamadas neuronas. Un ser humano puede tener hasta cien mil millones. Las **neuronas** son células especializadas en la recepción y transmisión de información.

Para comunicarse entre sí, las neuronas utilizan dos tipos de señales: las señales eléctricas y las señales químicas. Las señales químicas se logran gracias a sustancias activadas por las neuronas. Desde la más simple de las actividades, como mover un dedo, hasta las funciones más complicadas de la mente, como memoria o concentración mental, dependen de la capacidad que tenemos de producir estas sustancias.



Estas sustancias químicas se llaman **neurotransmisores** o transmisores del impulso neuronal. Se podrían comparar con puentes, que conectan lugares.

En las primeras etapas de vida de un niño, para que las neuronas se desarrollen bien, necesitan alimentos ricos en proteínas como:

- Carne
- Pollo
- Pescado
- Leche y derivados
- Legumbres
- Nueces y semillas



Estas proteínas son usadas para producir las sustancias neurotransmisoras que interconectan a las neuronas entre sí. Para que todo pueda funcionar, las neuronas tienen que conectarse una con otra y mandar mensajes.

Además estructuran y ponen en funcionamiento las interconexiones neuronales necesarias para el aprendizaje, la memoria, la imaginación, etc. Si no comes proteínas cuando eres pequeño, muchas de estas conexiones (o puentes) no se construyen en tu cerebro. La falta de estas conexiones daña tu capacidad de aprendizaje.



GLOSARIO:

Aporte. Entrega o suministro de lo necesario para el logro de un fin.

Bienestar. Estado de la persona cuyas condiciones físicas y mentales le proporcionan un sentimiento de satisfacción y tranquilidad.

Coefficiente mental. Cifra que expresa la inteligencia relativa de una persona

Conservar. Mantener o tener una cosa de forma permanente o sin que sufra cambios.

Desnutrición. Pérdida de reservas o debilitación de un organismo por recibir poca o mala alimentación.

Filtro. Materia porosa, a través de la cual se hace pasar un fluido para clarificarlo o depurarlo.

Inapetente. Que le falta apetito, no tiene ganas de comer.

Ingerir. introducir por la boca bebida, comida o medicamento.

Neurona. célula nerviosa del cerebro

Nutrición. Proporcionar a un organismo las sustancias que necesita para su conservación y crecimiento.

Prevenir. Tomar precauciones o medidas por adelantado para evitar un.

Prioritariamente. Ventaja o preferencia que una persona o cosa tiene sobre otra.

Proteínas. Es el constituyente esencial de las células vivas.

ORTOGRAFÍA

- **Ocasión:** la “c” antes. De las pocas palabras que terminan sión con “s”
- **Aprendizaje:** nota el uso de la “z” y la “j”
- **Neurotransmisores:** una palabra unida formada por dos elementos: neuro y transmisores
- **Hígado:** esdrújula (tercera sílaba siempre lleva tilde) y es con “h”



LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL APRENDIZAJE

Número de Palabras: 736 palabras

Autor: Martha Hahmann

Imágenes: Shutterstock/Ivonne de Vera

Nivel: 1

Referencias:

<http://www.saludparati.com/cerebro1.htm>

<http://agqnutricion.com/2009/01/bebidas-calientes/>

<http://es.wikipedia.org/wiki/H%C3%ADgado>

<http://www.incaparina.com/>