



**Colegio Sta. M^a de la Capilla
Hermanos Maristas de Jaén
NOCIONES BÁSICAS SOBRE
ALIMENTACIÓN**

**DIRIGIDO A:
Alumnos de 1º ESO**

CURSO: ___/___

La alimentación es una **necesidad del organismo**. El alimento aporta la energía al ser humano para su **funcionamiento y desarrollo**.

Una **alimentación sana** garantiza el crecimiento y desarrollo correcto del organismo, contribuye a la conservación de la salud y permite una elevada capacidad de trabajo.

A lo que comemos y bebemos le llamamos “**dieta**”. Una **dieta sana** es aquella que **contiene de todo** (carne, pescado, legumbres, verduras, frutas ...). Los **principales nutrientes** son:

- * **Hidratos de carbono (carbohidratos) o glúcidos.**
- * **Grasas o lípidos**
- * **Proteínas**
- * **Vitaminas**
- * **Sales Minerales**

El agua es otro nutriente, aunque casi nunca se piensa en ella como tal, pues no tiene calorías. Sin embargo, junto con el **oxígeno**, es el elemento más importante para el mantenimiento de la vida.

Constituye alrededor del **60% del peso corporal** y es imprescindible para que se realicen todas las reacciones bioquímicas dentro del organismo y para mantener la temperatura corporal durante el esfuerzo. Parte del agua que necesitamos procede de los alimentos – principalmente de frutas y verduras -, pero además debemos consumir un mínimo de **dos litros diarios**

CARBOHIDRATOS O GLÚCIDOS

Son la principal fuente de energía del organismo. Son imprescindibles para la actividad normal de músculos, Sistema Nervioso Central (S.N.C.), corazón e hígado

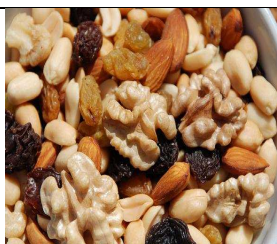
Se emplean en esfuerzos de intensidad elevada y de corta duración.

Deben constituir entre el **55 % y el 60% aproximadamente de la dieta diaria**

Los encontramos en las hortalizas, pastas, arroz, frutas, leche.



GRASAS O LÍPIDOS



Son una **fuerza concentrada de energía** y brindan 2,2 veces más que las proteínas y los carbohidratos. La **grasa no aprovechada** por el organismo **se acumula** en la capa subcutánea y se convierte en reserva.

Cuando la ingesta de grasas es baja o nula, se alteran las funciones del S.N.C, riñones y piel, se retarda el crecimiento y disminuye el peso.

Las grasas pueden ser de **origen vegetal**, como los aceites vegetales y frutos secos; o de **origen animal**, como la manteca y la carne

Deben constituir entre el **25% y 30% de la dieta diaria**

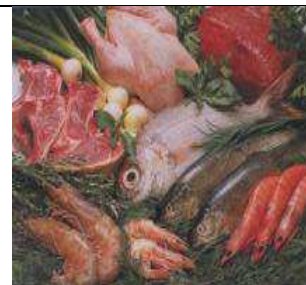
PROTEÍNAS

Tienen **poca función energética**, sin embargo son imprescindibles en la formación y renovación de los tejidos y células del organismo

Deben constituir entre el **10% y 15% de la dieta diaria**.

Cuando faltan proteínas se altera la actividad del Sistema Nervioso Central, el hígado, disminuyen las fuerzas, se retarda el crecimiento ...

Hay diferentes tipos: proteínas animales (carnes y pescados), proteínas vegetales (soja, avena) y proteínas de alto valor biológico (huevo y leche).



VITAMINAS:

 	<p>Son necesarias para el correcto desarrollo de algunos procesos metabólicos, para la asimilación del alimento y para el crecimiento.</p> <p>La falta de vitaminas, puede presentar un deterioro del estado general, fatiga y reducción de las defensas</p>
	<p>Un exceso de vitaminas puede generar excitación nerviosa, enrojecimiento de la piel, debilidad e insomnio</p> <p>Nuestro organismo no puede producir la mayoría de ellas, por lo tanto necesitamos de los alimentos</p>
	<p>Hay una gran variedad de alimentos que contienen vitaminas, pero ninguno que contenga a todas ellas.</p>

PRINCIPALES TIPOS DE VITAMINAS

Vitamina	FUNCIÓN	LO ENCONTRAMOS EN...
A	Garantiza una visión normal y sirve de defensa contra infecciones	Hígado, leche, huevo, verduras, hortalizas con caroteno (zanahorias)
C	Formación de huesos, cartílago y dientes. Aumenta la fuerza de las defensas	Cítricos, tomate, patata, leche, manzana, espinacas
D	Favorece el desarrollo óseo y dental	Leche, huevos, espinacas, avena, naranjas, zanahorias
E	Protege las paredes de los vasos sanguíneos, músculos, testículos y ovarios	Yema de huevo, carne vacuna, brotes vegetales, aceite
K	Interviene en la coagulación de la sangre	Verduras, tomate, carnes, leche
B1	Regula el Sistema Nervioso. Aumenta la capacidad de trabajo del organismo	Nuez, legumbres, trigo, hígado, leche, patata

SALES MINERALES

<p>Son imprescindibles para la formación y funcionamiento del cuerpo. Sus funciones más importantes son: disminuir la fatiga, aumentar la masa muscular. ...</p> <p>En la actividad física son muy importantes para la regulación térmica, la contracción muscular y la excitación nerviosa.</p> <p>En el organismo se encuentran 60 de los 104 existentes en la naturaleza.</p>	 
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

PRINCIPALES TIPOS DE SALES MINERALES

Minerales	FUNCIÓN	LO ENCONTRAMOS EN.....
Calcio (Ca)	Regula la contracción muscular, la coagulación de la sangre y forma parte de huesos y dientes	Leche, yema de huevo, hortalizas, cereales y legumbres
Magnesio(Mg)	Estructura ósea y dental, transmisión de impulsos nerviosos	Leche, verduras, fruta, cereales y carnes
Sodio (Na)	Formación de huesos, cartílago y dientes. Aumenta la fuerza de las defensas	Cítricos, tomate, patata, leche, manzana, espinacas
Fósforo (P)	Estructura del Sistema Nervioso y formación del esqueleto	Marisco, pescados, legumbres, frutos secos y cereales