

La Alimentación

1. Observa y escucha con atención:



Los **alimentos** diarios le dan a nuestro cuerpo la **energía** que necesita. Por eso es tan importante alimentarse bien. La variedad de alimentos que se consume, mantienen el cuerpo a una temperatura cómoda y le ayuda a **reparar** y **construir células**, a crecer y a mantenerse sano.

Los alimentos contienen sustancias nutritivas llamadas **nutrientes**. Son las proteínas, carbohidratos, grasas y además, vitaminas, minerales y agua .

Observa la proporción de nutrientes de estos alimentos:

Pan : carbohidratos, agua, proteínas y grasa . Vitamina B, hierro.

Lechuga : agua, carbohidratos y proteínas . Vitamina A .

Carne : proteínas, agua y grasa. Vitamina B y hierro.

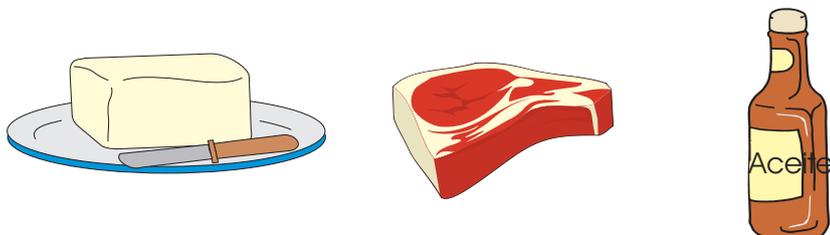
Queso : agua, grasa y proteínas. Vitaminas A-B-D y calcio.

Naranja : agua, carbohidratos y proteínas. Vitamina C y calcio .

Los alimentos nos proporcionan **nutrientes** de tres tipos :

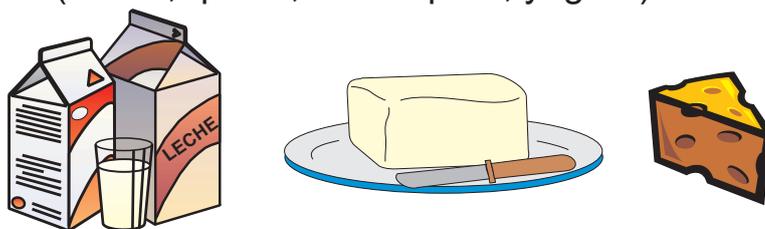
Alimentos energéticos

Son los que dan **energía a nuestro cuerpo**, en este grupo están los carbohidratos (azúcares, harinas, cereales, tubérculos) y las grasas (aceite, mantequilla, carne de chancho) .



Alimentos constructores

Son necesarios para la **formación y crecimiento del cuerpo** y para **reparar los tejidos desgastados**, gracias a que contienen proteínas que se encuentran en las carnes, menestras, huevos y productos lácteos (leche, queso, mantequilla, yogurt) .



Alimentos protectores

Son aquellos que **mantienen el buen funcionamiento de nuestro cuerpo**, aquí encontramos a las vitaminas, los minerales y el agua, que se encuentran en la frutas y verduras. Estas regulan las funciones vitales y nos protegen de las enfermedades.

Sin ellos no podríamos digerir los alimentos, no creceríamos y nuestro cuerpo se sentiría cansado y enfermo.



2. Marca las alternativas correctas.

- a) El cuerpo saca del aire la energía que necesita para funcionar.
- b) Los alimentos dan la energía que el cuerpo necesita.
- c) Los nutrientes son las sustancias nutritivas que hay en los alimentos.
- d) Hay alimentos energéticos, constructores y protectores.

Es muy importante consumir también alimentos ricos en **fibras**, porque evitan problemas digestivos, como el estreñimiento. Las verduras, los cereales y el choclo nos proporcionan fibras .

Lee el siguiente cuadro

	Se encuentra en	Se necesita para	Si no consumes te produce:
Vit. A	zanahoria	piel, vista, prevenir resfríos.	ceguera: la córnea se vuelve dura y opaca.
Vit. B	hígado, carne, cereales integrales, soya .	salud mental, sistema nervioso, aparato digestivo.	daños en el sistema nervioso y falta de apetito .
Vit. C	naranja, limón, papas, vegetales verdes, uvas .	piel y encías sanas y curar heridas .	escorbuto: encías y nariz sangran , heridas internas .
Vit. D	leche, mantequilla, huevos, pescado.	huesos y dientes sanos.	raquitismo: los huesos se vuelven blandos y se doblan .
Calcio	leche, huevos.	huesos y dientes sanos.	raquitismo .
Fierro	hígado, espinaca .	crear glóbulos rojos .	anemia: palidez y cansancio.

Las bacterias y los hongos en la alimentación

La mayoría de las bacterias y los hongos son perjudiciales para nuestra salud, pero algunos nos sirven para elaborar alimentos .

- Las bacterias son seres microscópicos que se reproducen con mucha rapidez cuando tienen el alimento y la temperatura adecuados. Algunas bacterias se utilizan en la preparación de productos derivados de la leche como: el yogurt, la mantequilla y el queso .
- Los hongos también son seres vivos. La levadura es un hongo unicelular que se utiliza mucho en la elaboración de bebidas como la cerveza y en la elaboración del pan .

3. Escribe las palabras que completen las ideas.

a) Si no consumes vitamina A, te puede dar _____

b) Las proteínas se encuentran en _____

c) Los alimentos ricos en fibras evitan los _____

d) La vitamina D y el calcio evitan que nos de _____



Hazlo TÚ mismo

Responde en tu cuaderno .

1. ¿Qué otros alimentos son ricos en proteínas, vitaminas y grasas?