

2

La nutrición. Los alimentos y la dieta

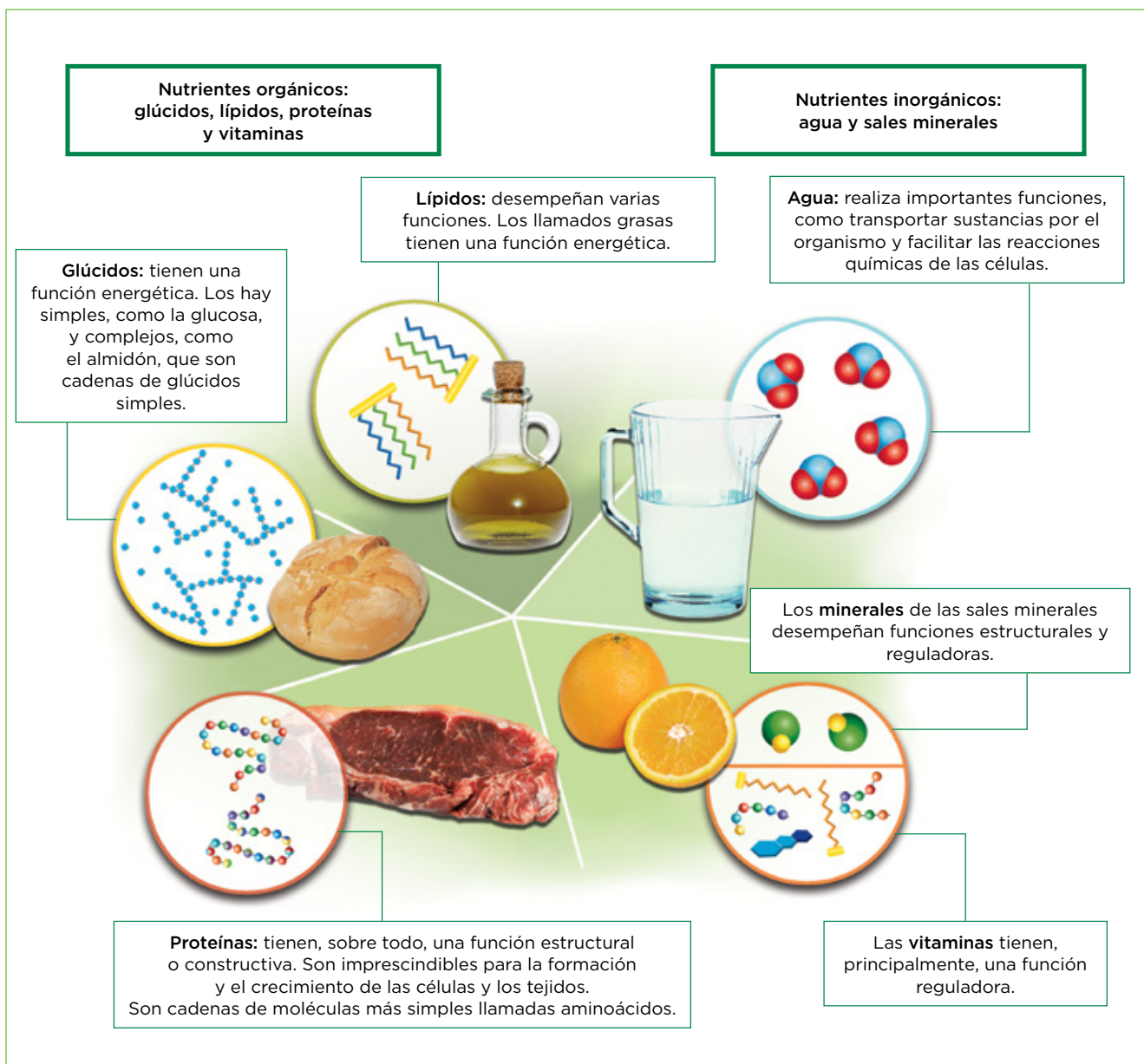
1 Los nutrientes

La **alimentación** es un proceso voluntario, consciente, que consiste en la ingestión de alimentos escogidos del entorno.

La **nutrición** es un proceso inconsciente, por el que transformamos los alimentos en nutrientes.

Los **nutrientes** son sustancias que pueden utilizar las células para obtener energía o para fabricar sus propias moléculas.

La clasificación de los nutrientes



Nombre y apellidos: Fecha:

Completa las frases y relaciona

1 Completa las siguientes frases:

- a) La nutrición es el conjunto de procesos por los que el organismo obtiene la y la necesaria para fabricar sus propias Para ello, transforma los en
- b) La alimentación es el proceso a través del cual tomamos los que se encuentran en nuestro
- c) Los nutrientes se clasifican en, como los lípidos, los, las proteínas y las y en, como el agua y las

2 Une con flechas los elementos de las dos columnas.

- | | | | |
|--------------|---|---|----------------------|
| a) Lípidos | ● | ● | 1. Pan |
| b) Vitaminas | ● | ● | 2. Aceite |
| c) Glúcidos | ● | ● | 3. Filete de ternera |
| d) Proteínas | ● | ● | 4. Limón |

Aprende, aplica y avanza

3 Completa la tabla siguiente en la que relaciones los nutrientes con sus funciones:

Tipo de nutriente		Funciones
Inorgánico	Agua

.....	Las grasas realizan función energética.
	Glúcidos

	Proteínas

4 Escribe dos nutrientes que tengan:

Función energética:

Función reguladora:

Función estructural:

Nombre y apellidos: Fecha:

2 La rueda de los alimentos

Los alimentos son mezclas complejas, naturales o elaboradas, de los que obtenemos los nutrientes. Hay **alimentos simples** (contienen un solo tipo de nutriente) y **compuestos** (contienen varios tipos de nutrientes).

Los alimentos se clasifican en seis grupos en función de su origen y de los nutrientes que proporcionan. Estos grupos se representan en la denominada **rueda de los alimentos**.

La rueda de los alimentos

Grupo I. Incluye los cereales y sus derivados, como el pan o la pasta, las patatas y el azúcar. Son alimentos ricos en glúcidos, con función energética.

Grupo II. Incluye los aceites y las grasas, como la mantequilla. Son alimentos ricos en lípidos, con función energética.

Grupo III. Incluye las carnes y pescados, los huevos, las legumbres y los frutos secos. Son alimentos ricos en proteínas, con función estructural.

Grupo IV. Incluye la leche y sus derivados, como el queso. Son alimentos ricos en proteínas, con función estructural.

Grupo V. Incluye las verduras y las hortalizas. Son alimentos ricos en sales minerales y vitaminas, con función reguladora.

Grupo VI. Incluye las frutas frescas. Son alimentos ricos en sales minerales y vitaminas, con función reguladora.

Función energética
 Función estructural
 Función reguladora

Nombre y apellidos: Fecha:

Completa las frases y resume

1 Completa las siguientes frases:

- a) Los alimentos con función energética pertenecen a los grupos de la rueda de los alimentos y tienen color
- b) Los alimentos con función reguladora pertenecen a los grupos de la rueda de los alimentos y tienen color
- c) Los alimentos con función estructural pertenecen a los grupos de la rueda de los alimentos y tienen color

2 Une con flechas los elementos de las dos columnas.

a) **Función reguladora** ● ● 1. Macarrones

b) **Función estructural** ● ● 2. Lubina

c) **Función energética** ● ● 3. Acelgas

Aprende, aplica y avanza

3 Observa que en la rueda de los alimentos no todos los grupos tienen el mismo tamaño. Aquellos que tienen un tamaño mayor son los que se deben consumir en mayores cantidades y dentro de un mismo grupo, la posición del alimento indica la frecuencia: cuanto más al borde con mayor frecuencia se debe consumir. Además, se indica en el medio la necesidad de hacer ejercicio y consumir agua. Basándote en la rueda y en estas características completa la tabla siguiente:

Grupo de alimentos de la rueda	Ejemplo de alimentos que se deben consumir con frecuencia	Ejemplos de alimentos que se deben consumir con menor frecuencia
Grupo I		
Grupo II		
Grupo III		
Grupo IV		
Grupo V		
Grupo VI		

3 La dieta

La dieta es el conjunto de alimentos y bebidas que toma cada día una persona.

DIETA EQUILIBRADA



- ✔ **Debe aportar la energía necesaria** para realizar nuestra actividad diaria, sin excederse. Un 55% debe proceder de los glúcidos, un 30% de los lípidos y un 15% de las proteínas.
- ✔ Tiene que **ser variada**, es decir, se deben tomar alimentos de todos los grupos de la rueda de los alimentos en la proporción adecuada.
 - Tomar alimentos ricos en glúcidos como pan, pasta, patatas o arroz.
 - Tomar cinco raciones de frutas y verduras al día, que aportan vitaminas, minerales y fibra vegetal.
 - No abusar de los alimentos ricos en proteínas y grasas, en cuyo caso son mejores las de origen vegetal o los procedentes del pescado azul (atún, sardina, boquerón, salmón, etc.).
- ✔ Tratar de beber al menos **litro y medio de agua** al día y evitar el exceso de sal.
- ✔ **Realizar cinco comidas al día**, desayuno y almuerzo, más energéticos; y comida, merienda y cena, más ligeros.

Aprende, aplica y avanza

1 Elabora una dieta equilibrada combinando alguno de los ingredientes de la rueda de los alimentos.

Días \ Comidas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Comida							
Merienda							
Cena							

Nombre y apellidos: Fecha:

La dieta mediterránea

La **dieta mediterránea** es típica de los países mediterráneos, entre ellos, España. Es una dieta equilibrada y saludable, que incluye una gran variedad de alimentos, muchos de origen vegetal.

Los principales alimentos de esta dieta son: cereales (pan, pasta, arroz), que suministran los glúcidos; frutas, verduras y legumbres, que aportan gran cantidad de fibra; aceite de oliva, como principal fuente de grasa; consumo de las carnes de cerdo y de vaca en una pequeña proporción en comparación con las aves, las legumbres y el pescado, que son las principales fuentes de proteínas.

Aprende, aplica y avanza

2 Observa la imagen y escribe qué alimentos forman parte de la dieta mediterránea.



.....

.....

3 Infórmate sobre algún plato típico de tu comunidad autónoma y escribe sus ingredientes y justifica si tiene las características de un plato típico de la dieta mediterránea.

.....

.....

.....

.....

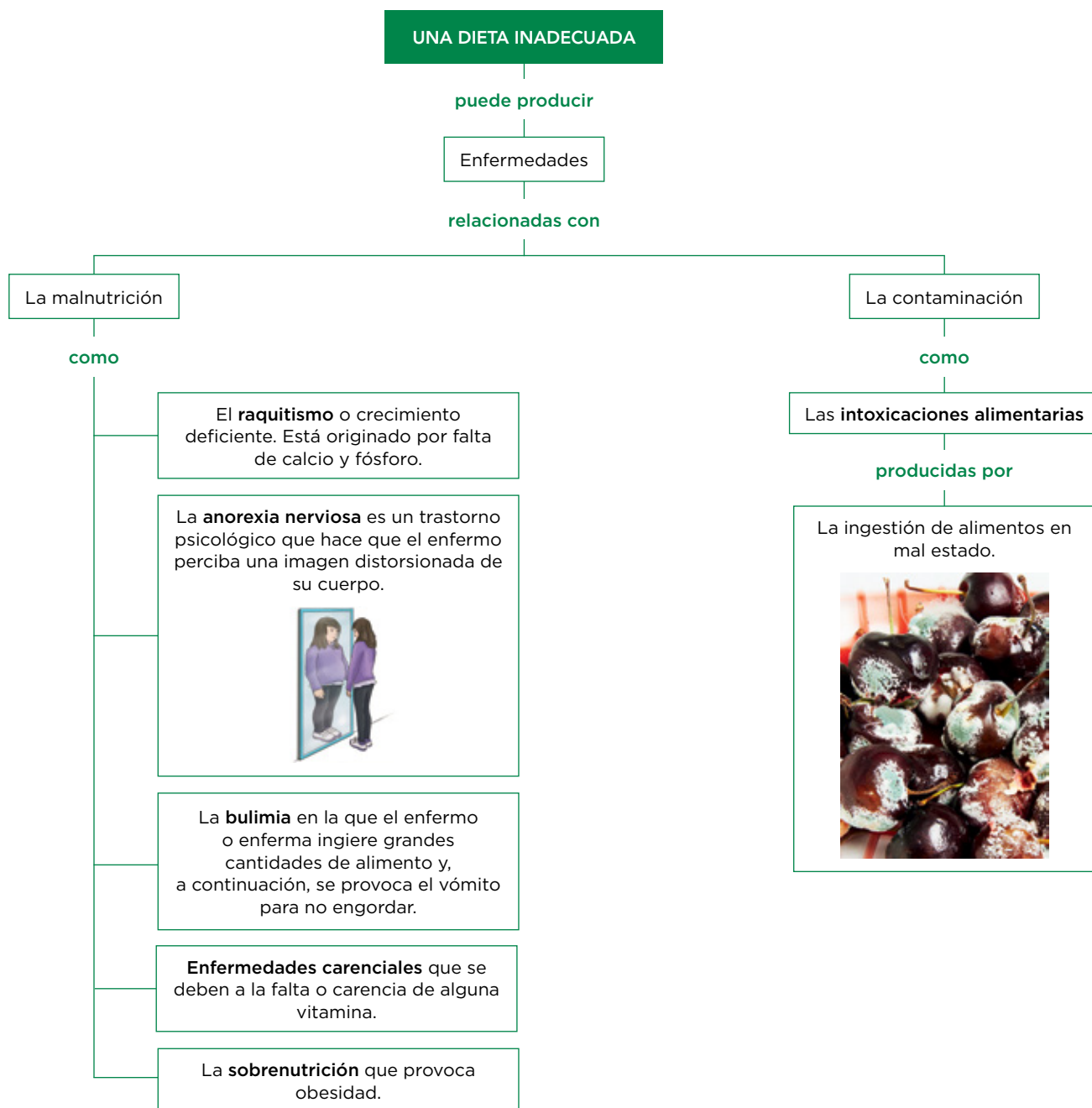
.....

.....

.....

.....

4 La dieta y la salud



Completa las frases

- 1 Lee el esquema y completa las siguientes frases:
 - a) Una dieta puede provocar relacionada con la y con la
 - b) El raquitismo, la anorexia, la bulimia y la sobrenutrición son enfermedades relacionadas con la
 - c) Las enfermedades relacionadas con la falta de alguna vitamina se denominan
 - d) Las intoxicaciones alimentarias se deben a la

Nombre y apellidos: Fecha:

Describe

2 Escribe un texto breve en el que expliques en qué consiste la anorexia nerviosa y qué consecuencias crees que puede tener.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3 La bulimia es una enfermedad que acompaña, en muchas ocasiones, a la anorexia nerviosa y que causa graves alteraciones en la salud. Explica en qué consiste la bulimia y por qué crees que está relacionada con la anorexia nerviosa.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4 La obesidad consiste en un exceso de grasa corporal. Las personas se consideran obesas si la cantidad de grasa sobrepasa el 25% de su masa en los hombres y el 15% en las mujeres. Se produce cuando se consume un exceso de alimentos energéticos. Las personas obesas, ¿qué tipo de alimentos crees que consumen preferentemente? Escribe algunos ejemplos.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

© Grupo Anaya, S. A. Material fotocopiable autorizado.

Nombre y apellidos: Fecha:

Algunos ejemplos de posibles intoxicaciones alimentarias

■ Intoxicación por anisakis



El pescado crudo puede ser una fuente potencial de anisakis, un gusano.

■ Intoxicación por *Toxoplasma*



La carne poco hecha puede producir intoxicación por este protozoo.

■ Intoxicación por *Clostridium botulinum*



Las conservas en malas condiciones pueden albergar este microorganismo.

■ Intoxicación por la bacteria *Salmonella*



Una mahonesa mal conservada puede provocar una salmonelosis.

Relaciona

5 Basándote en la información de las imágenes, relaciona los elementos de las dos columnas.

- | | | | |
|----------------------|---|---|-------------|
| a) <i>Toxoplasma</i> | ● | ● | 1. Gusano |
| b) Anisakis | ● | ● | 2. Bacteria |
| c) <i>Salmonella</i> | ● | ● | 3. Protozoo |

Interpreta imágenes

6 El botulismo es una enfermedad que ocasiona la aparición de trastornos neurológicos y puede llegar a ser mortal. Fíjate en la información de las imágenes y responde a la pregunta: ¿Cómo se contrae el botulismo?

.....

.....

Nombre y apellidos: Fecha: