PROPÓSITO:

Clasifica alimentos según su función.

TALLER 9

LOS ALIMENTOS

MOTIVACIÓN:

Existen diferentes tipos de alimentos, entre ellos los que aportan energía, los que ayudan a crecer y otros que mejoran el funcionamiento del cuerpo. ¿Qué alimentos cumplen con esta función?

- Lee y responde:

Cuando los alimentos son absorbidos pasan a la sangre y así llegan a todas las células del cuerpo.

¿Por qué crees que debemos escoger muy bien lo que comemos?

Recuerda que según la función que cumplan en el cuerpo, los alimentos se clasifican en tres grupos:

constructores **energéticos** **reguladores**

EXPLICACIÓN:

Clasificación de los alimentos



Tipo de alimento	Ejemplo	Función
Alimentos energéticos	Pan, mantequilla, cereales.	Ayudan a formar y fortalecer nuestros órganos y tejidos.
Alimentos constructores	Huevos, leche, carnes.	Aportan la energía necesaria para realizar actividades.
Alimentos reguladores	Frutas y verduras.	Contienen vitaminas y minerales para mantener el buen funcionamiento de los órganos, regular el flujo intestinal, evitar afecciones y ayudar en la recuperación cuando se presentan enfermedades.

EJERCICIOS:

1. Relaciona el tipo de alimento, su función y ejemplo.

Tipo de alimento	Función	Ejemplo
Energético	Permite el buen funcionamiento del cuerpo	Arepa
Constructor	Fortalece el cuerpo	Carne
Regulador	Dan energia	Papaya

2. Si un día estás enfermo de gripe, ¿qué tipo de alimento te podría ayudar a recuperarte? _____ ¿Por qué? _____

3. Escribe tu cuaderno un listado con los alimentos del desayuno, almuerzo y cena de ayer. Luego, elabora y completa una tabla similar a esta para cada ingesta de alimentos. ¿El desayuno, merienda, almuerzo, onces y cena de ayer contenían los tres tipos de alimentos?

Alimento	Tipo de alimento

EVALUACIÓN:

Una dieta equilibrada

Se calcula que en el mundo hay 42 millones de niños con sobrepeso y, probablemente, serán obesos cuando adultos.

Las personas con sobrepeso tienden a padecer enfermedades cardiovasculares. ¿Por qué crees que hay tantos niños con sobrepeso?

Una dieta equilibrada

La dieta equilibrada es la que satisface las necesidades nutricionales de una persona, puede variar con la edad, actividades realizadas, enfermedades que posea o estado de embarazo. Aunque la dieta depende de cada persona, es importante incluir los tres tipos de alimentos.

Entre comidas se debe consumir frutas o lácteos y disminuir el de golosinas. Tomar agua a lo largo del día para mejorar la digestión y eliminar toxinas.



Sabias que...

La obesidad se asocia a la alta presión arterial, se ha encontrado que los obesos entre 20 y 39 años presentan el doble de la presión arterial normal, y en las personas entre 40 y 64 años aumenta aun más la presión arterial comparada con las personas de peso normal. La presión arterial alta ocasiona daño en las arterias y venas, produciendo hemorragias y complicaciones en varios órganos.

1. El disco de los alimentos muestra diferentes opciones para cada tipo de alimento. Escribe los alimentos que seguramente consume en exceso un niño con obesidad ocasionada por mala alimentación.



BIBLIOGRAFÍA:

RETOS PARA GIGANTES MEN