



Tipos de Alimentos

I. ¿QUÉ SON LOS ALIMENTOS?

Se llama alimento a cualquier sustancia sólida o líquida que ingieren los seres vivos con el objetivo de regular su metabolismo y mantener sus funciones fisiológicas.



2. Alimentos energéticos

Son alimentos que nos proporcionan energía para poder desarrollar diferentes actividades como saltar, correr, jugar, etc. Contienen carbohidratos y grasas. Ejemplo: cereales y tubérculos.



II. TIPOS DE ALIMENTOS

1. Alimentos constructores

Son aquellos alimentos ricos en proteínas, se encargan de construir y reparar tejidos. Ejemplo: carnes, huevos, mantequilla, leche y sus derivados.



- los cereales y las frutas secas contienen buena cantidad de energía.

3. Alimentos protectores o reguladores

Protegen a nuestro cuerpo de las enfermedades y lo mantienen siempre listo para funcionar, ejemplo: las vitaminas y los minerales que se encuentran en frutas y verduras.



III. ¿QUE SON LAS VITAMINAS?

Las vitaminas son un grupo de sustancias esenciales para el funcionamiento, crecimiento y desarrollo normal de nuestro cuerpo.

Existen trece vitaminas esenciales y necesarias para que el cuerpo funcione correctamente, pero hoy solo estudiaremos las siguientes:

Vitamina A, complejo B, vitamina C, vitamina D, vitamina E y vitamina K.



1. Clasificación de las vitaminas

A. Vitaminas liposolubles

Son aquellas que se almacenan en el tejido graso del cuerpo. Las cuatro vitaminas liposolubles son: A, D, E y K.

B. Vitaminas hidrosolubles

Son nueve, estas son vitaminas que el cuerpo tiene que usar inmediatamente.

Cualquier vitamina hidrosoluble sobrante sale del cuerpo a través de la orina. Ejemplo: vitamina C y complejo B.

2. Función de las vitaminas

- **Vitamina A:** Mantiene los dientes, la vista y la piel sanos.
- **Complejo B:** Es importante para el metabolismo. También ayuda a la formación de glóbulos rojos y al mantenimiento del sistema nervioso central.
- **Vitamina C:** Favorece a los dientes y encías para que estén sanos. Esta vitamina ayuda al cuerpo a absorber el hierro y favorece la cicatrización de heridas.
- **Vitamina D:** También se conoce como «la vitamina del Sol» debido a que el cuerpo la produce luego de la exposición a la luz solar. Es muy difícil obtener la vitamina D únicamente de fuentes alimenticias. Esta vitamina ayuda al cuerpo a absorber el calcio. Su falta produce raquitismo.
- **Vitamina E:** Es un antioxidante; cumple una función importante en la formación de glóbulos rojos y ayuda al cuerpo a utilizar la vitamina K.
- **Vitamina K:** Es el responsable de la coagulación (solidificación) de la sangre.

Retroalimentación

1. Es un alimento que construye el cuerpo.

2. ¿Cuáles son las vitaminas liposolubles?

3. Son alimentos que nos ayudan a correr y saltar:

4. ¿Cuáles son las vitaminas hidrosolubles?

Pirámide de Alimentos

Una dieta balanceada o equilibrada es aquella en la cual cada una de las comidas aporta nutrientes en las proporciones que un organismo sano necesita para su buen funcionamiento.



En la pirámide alimentaria se encuentra todo lo que puedes comer de forma equilibrada

I. LA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS

Está formada por cuatro niveles:

1. Primer nivel

- Es el nivel que debemos consumir todos los días. Aquí encontramos a los alimentos ricos en carbohidratos; como por ejemplo: cereales, menestras, pan, harinas, tubérculos, arroz y fideos.

2. Segundo nivel

Aquí encontramos a las frutas y verduras, las cuales contienen vitaminas y minerales.

3. Tercer nivel

Aquí encontramos a los alimentos ricos en proteínas como: carnes, productos lácteos y huevos.

4. Cuarto nivel

Aquí encontramos a las grasas y dulces como: mantequilla, embutidos, helados y golosinas.

Trabajando en clase

1. Completa el siguiente esquema:

Clasificación de los alimentos

Clasificación de las vitaminas

ACTIVIDAD:

- 1- Responder y completar todas las preguntas que se detallan arriba.
- 2- Menciona un alimento que se encuentre en el primer nivel de la pirámide
- 3- Menciona un alimento que se encuentre en el segundo nivel de la pirámide
- 4- Dibujar una pirámide alimenticia, donde se vean los alimentos que corresponden a cada nivel y agrega, el agua y actividad física, ¿en qué nivel lo pondrías?
- 5- Cuando termines la actividad puedes enviarme una foto, a mi correo jesimoreagus@gmail.com para ver ¡lo bien ^{que} te salió todo! ¡¡¡ANIMO!!!. Recordar poner nombre, apellido y curso y turno.