

SA  
CV



Centro Educacional de Adultos  
San Alfonso



# Clase N°5

**Profesora : Claudia Rodríguez Escobar**  
**Educadora : Tania Valladares**  
**III Nivel Básico**  
**Abril/ 2021**



**Nutrición y Salud**  
**La alimentación**

## Objetivo de Aprendizaje

- Reconocer y clasificar alimentos de acuerdo a los nutrientes que nos suministran.
- Identificar las características de nutrición y alimentación.



# Alimentación y Nutrición diferencias

## ALIMENTACIÓN

Voluntaria y consciente.

Elegimos la forma de cocinarlos y el momento.

Está influenciado por el lugar, la cultura o el nivel económico.

## NUTRICIÓN

Es involuntaria e inconsciente (digestión , absorción transporte , eliminación).

## ALIMENTOS

Son sustancias, en general naturales , que ingeridas aportan los nutrientes necesarios para el desarrollo y la salud.

Ningún alimento tiene todos los nutrientes.

## NUTRIENTES

Se encuentran en los alimentos naturales y son indispensables para la salud y el organismo. **Todos los nutrientes que el organismo necesita se obtienen por medio de los alimentos.**



## ¿Por qué debemos alimentarnos?

Los alimentos aportan nutrientes a nuestro organismo; sin embargo, el no conocer su composición y las funciones que cumplen puede originar una mala alimentación y provocar desequilibrios en nuestro cuerpo. Según los últimos reportes del Ministerio de Salud (Minsal), en Chile la obesidad infantil ha aumentado en un 34 % en los últimos años, resultado preocupante, ya que tiende a mantenerse en la adolescencia y en la adultez, asociándose a otras enfermedades.



el lado bueno de la vida



**La nutrición es una de las tres funciones vitales de los seres vivos.**

Los humanos, como el resto de organismos heterótrofos, tenemos que tomar los elementos necesarios para el desarrollo y mantenimiento de nuestro organismo y, la energía necesaria para realizar nuestras funciones vitales de la materia orgánica ya elaborada por otros seres vivos.

Cuando comemos, estamos realizando este aporte de materia y energía a nuestro organismo.



# ¿Qué son los nutrientes?

Los nutrientes son sustancias químicas que contienen los alimentos y que son necesarios para que las células puedan vivir. Un alimento está formado por uno o varios tipos de nutrientes.

Las funciones de los nutrientes son:

- **Energética**: Los nutrientes aportan la energía que necesitan las células para poder funcionar. Por ejemplo, para que los músculos se muevan, es necesario que las células musculares se contraigan, y necesitan energía para hacerlo.
- **Estructural**: Se necesitan nutrientes para el crecimiento y renovación de las células y tejidos que se destruyen por heridas o por renovación de las células.
- **Reguladora**: Los nutrientes también aportan sustancias que permiten que se realicen en las células reacciones químicas necesarias para su funcionamiento.





**Alimento  
Leche**



**Nutrientes**

Nutrientes como:  
Vitamina A y D



Proteínas  
Glúcidos  
Sales minerales  
Grasas



## ¿Cómo se clasifican los nutrientes?



Representa el 65% del cuerpo humano.

1. Regular la temperatura del cuerpo.
2. Ayuda al transportes de sustancias por el organismo.
3. Ayuda a eliminar desechos.

Se encuentran en todos los alimentos, pero son más abundantes en frutas y verduras.

Las funciones de las sales minerales son:

**Función reguladora:** intervienen en las reacciones químicas del organismo.

**Función estructural:** por ejemplo, el calcio y el fósforo forman parte de los huesos, o el flúor, de los dientes.



# Orgánicos

## 1. Carbohidratos

Principal fuente de energía que nuestro cuerpo utiliza.

**Carbohidratos sencillos:**  
son dulces, se digieren y absorben rápidamente. Son abundantes en frutas y en algunas verduras.

**Carbohidratos complejos:**  
no son dulces.  
Presente en la patata, las legumbres y los cereales.



## 2. Lípidos

### Los ácidos grasos saturados

Están presentes en alimentos de origen animal y en algunos vegetales (palma y coco) si son, tomados en exceso, son perjudiciales para la salud.

### Los ácidos grasos insaturados

Están presentes en los animales marinos y en los vegetales, son mejores y convenientes para la vida.

### Las grasas de origen vegetal

Se conocen como aceites (oliva, girasol, etc.), mientras que las grasas de origen animal suelen ser sólidas (mantequilla, manteca, tocino, etc.).



### 3. Vitaminas

Son imprescindibles para el crecimiento y el buen funcionamiento del organismo.

Aunque necesitamos una cantidad de vitaminas muy pequeña, su ausencia o déficit en la alimentación causa la aparición de enfermedades carenciales.

Son necesarias para la digestión y utilización de los otros nutrientes. Abundan en las frutas y las verduras frescas.



# Inorgánicos

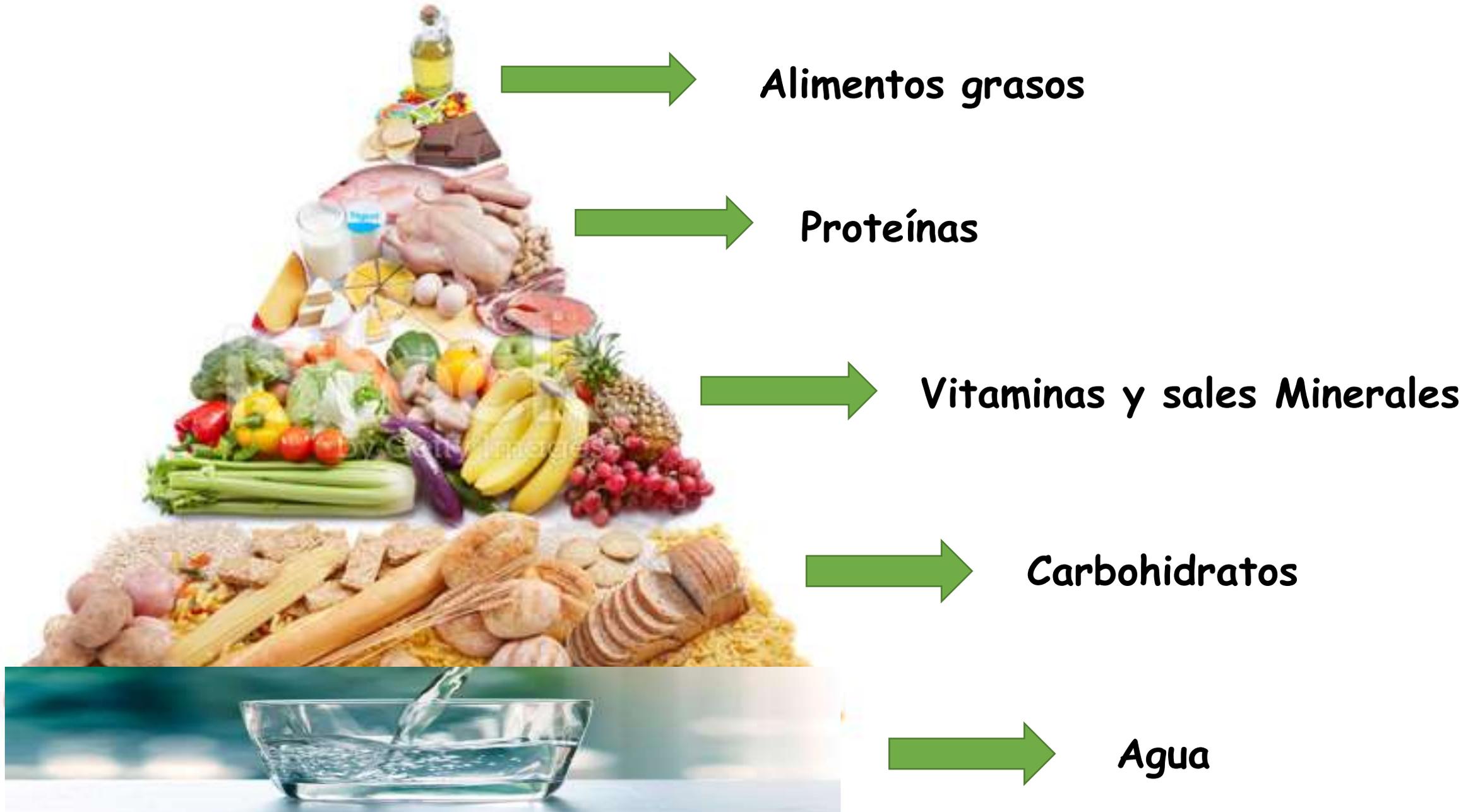
## 4. Proteínas

**Función estructural:** son los “ladrillos” de nuestro cuerpo. Son los principales componentes de la estructura de la célula, y permiten el crecimiento o reponer los tejidos dañados o desgastados.

**Función reguladora:** algunas regulan la velocidad de las reacciones químicas de nuestro cuerpo (las enzimas), regulan ciertas actividades (las hormonas), transportan sustancias (la hemoglobina transporta el oxígeno), o nos protegen de enfermedades (los anticuerpos).



# Pirámide alimenticia





**Les adjunto unos enlaces que les ayudarán a comprender mejor el tema de hoy:  
“Nutrición y Salud”**

<https://inta.cl/wp-content/uploads/2018/03/guia-para-una-vida-saludable.pdf>

<https://youtu.be/cPcojUrc3Fw>

**Les dejo mi correo institucional para que pueda hacer  
consultas o enviar las guías en formularios.**

**claudiarodriguezciencias@gmail.com**

SA  
V

***“Una experiencia educativa”***

