

Nivel educativo	IIº Medio
Asignatura	Biología
Nº de Ficha	1
Objetivo de Aprendizaje	Contrastar los conceptos de alimentación y nutrición y su relevancia con la salud humana.

Alimentación y Nutrición

Para empezar, te invitamos a ver el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=-VOWS6sYw-4>

Nutrición y Alimentación. Qué son y sus diferencias (Junio, 2021), Educación Física y Salud. Youtube

En síntesis...

Al despertar y comenzar nuestro día, debemos realizar diversas actividades cotidianas como desayunar, caminar, estudiar o también trabajar. Por lo que no es trivial hacernos la siguiente pregunta: ¿de dónde obtenemos la energía necesaria para realizar nuestras actividades diarias? Para responder esta y otras preguntas es importante que conozcamos la composición de los alimentos que ingerimos. Los alimentos que consumimos influyen significativamente en nuestro estado de salud, pues proveen a nuestro cuerpo sustancias denominados nutrientes, que le permiten crecer y reparar sus tejidos. Estos, además, le proporcionan la energía necesaria para que lleven a cabo todos los procesos que realiza. Normalmente, existen dos conceptos que se suelen tomar como sinónimos pero que, si bien se encuentran relacionados, están haciendo referencia a diferentes cosas: la alimentación y la nutrición.

La **alimentación** tiene que ver con el hecho de alimentarse. Es decir, con el acto voluntario de llevar alimentos a la boca para comerlos. Efectivamente, es un acto que se realiza a nivel consciente y, por lo tanto, de forma voluntaria por la persona que come. La alimentación es un término general que engloba la ingesta de todo tipo de alimentos, siempre que sean válidos para ser procesados por el sistema digestivo.

La **nutrición** es el proceso mediante el cual el organismo transforma los nutrientes de los alimentos para obtener la energía y los elementos que nuestro cuerpo necesita para sobrevivir y estar sano. Por lo tanto, la nutrición es un acto involuntario, ya que se trata de un proceso biológico que se produce dentro de nuestro organismo cuando nos alimentamos.

Ahora ejercitemos

1. Completa el siguiente cuadro comparativo

	Alimentación	Nutrición
Principales características		
Sistemas del cuerpo humano involucrados		
Ejemplos (2)		

2. ¿Por qué es importante alimentarnos? ¿Qué obtenemos de los alimentos? Explica

3. Define con tus palabras:

Alimentación:

Alimento:

Nutrición:

Nutriente:

Completa tu ticket de salida

1. ¿Qué conducta corresponde a una alimentación saludable?
 - a) Beber poca agua
 - b) Comer pocas frutas
 - c) Ingerir muchas grasas
 - d) Disminuir la ingesta de azúcar

2. Según los que hemos estudiado y lo que sabes, podemos decir que necesitamos los alimentos para:
 - a) Crecer y desarrollarnos
 - b) Tener energía, correr y caminar
 - c) Vivir y estar saludables
 - d) Todas las anteriores

Lee el siguiente párrafo y responde las preguntas 3 y 4:

“Constanza fue al médico ya que se sentía mareada y aletargada. El médico la derivó a la consulta con un nutricionista, donde le recomendó consumir altas cantidades de proteínas para equilibrar sus _____”.

3. La palabra faltante corresponde a:
 - a) Comestibles
 - b) Requerimientos
 - c) Nutrientes
 - d) Alimentos

4. El párrafo anterior está haciendo referencia a los conceptos de:
- a) Nutrición y alimentación
 - b) Alimentación y requerimientos
 - c) Nutrición y bajo peso
 - d) Alimentación y sobrepeso
5. ¿Qué sistema(s) está(n) involucrado(s) en el proceso de alimentación?
- a) Digestivo
 - b) Digestivo y Respiratorio
 - c) Digestivo y Excretor
 - d) Digestivo, Excretor y Circulatorio

Solucionario

1	D
2	D
3	C
4	A
5	A