

Nivel educativo	IIº Medio
Asignatura	Biología
Nº de Ficha	23
Objetivo de Aprendizaje	Aplicar los conceptos aprendidos sobre nutrición y salud, así como la relación entre los mismos.

¡Apliquemos lo aprendido!: Nutrición

Para empezar, te invitamos a ver el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=rnIVAVF7cpg>

La FUNCIÓN DE LA NUTRICIÓN - Procesos, alimentos y nutrientes (Diciembre, 2021), Lifeder Educación.

En síntesis...

Los seres humanos necesitan consumir una gran variedad de alimentos con los elementos esenciales para realizar todas las funciones y poder mantener una vida equilibrada. Estos elementos fundamentales de la alimentación se conocen como nutrientes esenciales y se clasifican en cinco grupos principales: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales; los primeros tres son los que proporcionan energía a los animales y son los combustibles del cuerpo.

Mantener una dieta saludable y enfocada en nuestros requerimientos nutricionales, nos permitirá tener una vida más saludable que nos permita vivir más plenamente y sin enfermedades. Estos requerimientos nutricionales pueden ser medidos con la tasa metabólica basal y la tasa metabólica total, para comprender los nutrientes que son necesarios ingerir cada día. También puede evaluarse el estado nutricional mediante el índice de masa corporal (IMC), el que en conjunto con varios factores de la vida de cada persona, puede ayudar a determinar los requerimientos nutricionales antes mencionados.

Un desequilibrio en el proceso de la alimentación y la nutrición, puede provocar diferentes enfermedades, las que van desde la desnutrición a la obesidad, incluyendo incluso trastornos relacionados con salud mental, como la bulimia y la anorexia. Es importante conocer de qué tratan cada una de estas, para estar atentas y atentos en cuanto una persona necesite ayuda para superar estas enfermedades.

Ahora ejercitemos

1. Relaciona los conceptos de la Columna A en las frases de la Columna B, según corresponda:

A	B
1. Nutrición	___ Unidad que mide la Energía contenida en los alimentos
2. Alimentos	___ Consumo de sustancias de distinto origen, según cada cultura
3. Alimentación	___ Absorción de nutrientes que permite su ingreso al cuerpo
4. Nutrientes	___ Sustancias de distinto origen que consumimos para sobrevivir
5. Calorías	___ Moléculas esenciales de los alimentos
6. Metabolismo basal	___ conjunto de reacciones químicas que ocurren en nuestras funciones vitales

2. Completa con verdadero o falso (V o F) según corresponda

_____ La obesidad corresponde a la falta de nutrientes, producto de una mala alimentación.

_____ Las proteínas las podemos encontrar en alimentos como; pollo, pan, fideos y masas en general.

_____ El concepto actividad física incluye a todos los movimientos que realizamos cotidianamente, como caminar, movernos, jugar, etc.

_____ Es lo mismo para el cuerpo incorporar 500 kcal. De proteínas que 500 kcal. De comidas con mucha azúcar.

_____ La cantidad de alimentos y nutrientes que requiere una persona depende de factores como; sexo, edad, masa corporal y la actividad física que tenga.

_____ Las vitaminas las encontramos en alimentos como el pescado, la leche, y el huevo.

_____ Es importante incorporar las proteínas dado a que brindan protección y defensas al organismo, además, transportan sustancias y ayudan a controlar y regular procesos metabólicos.

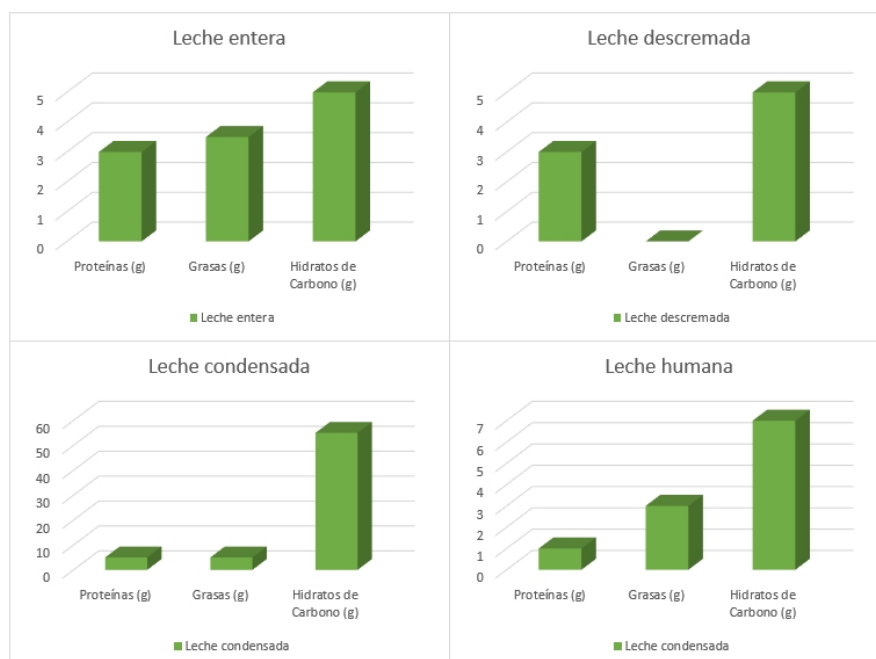
_____ Que una persona tenga actividad física sedentaria significa que pasa la mayor parte del tiempo de pie y moviéndose constantemente de un lugar a otro.

3. Completa la siguiente tabla resumen de los tipos de alimentos

Tipo de alimento	Función	Nutriente principal	Ejemplo
	Reparar o renovar tejidos	Proteínas	
Energéticos		Carbohidratos, lípidos	
Protectores o reguladores			Frutas verduras agua mineral
		Dulces	Caramelos, chocolates, bebida

Completa tu ticket de salida

1. Se produce por una dieta con déficit calórico (Poca alimentación):
 - a) Desnutrición
 - b) Obesidad
 - c) Bulimia
 - d) Anorexia
2. Corresponden a elementos químicos como el fósforo, el sodio, el hierro y el potasio:
 - a) Sales minerales
 - b) Vitaminas
 - c) Nutrientes esenciales
 - d) Proteínas
3. Los siguientes gráficos indican los contenidos en proteínas grasas e hidratos de carbono cada 100 gramos de los cuatro tipos de leche indicados:



Al respecto ¿qué es correcto concluir?

- I. La leche condensada presenta el mayor aporte de grasas
- II. La leche humana presenta el menor aporte de proteínas
- III. La leche entera presenta el mayor aporte de hidratos de carbono

- a) Solo I
- b) Solo II
- c) Solo III
- d) Solo I y II

4. El índice de masa corporal o IMC se estima mediante la relación:

- a) Masa x estatura²
- b) Masa/estatura
- c) Masa/estatura²
- d) Masa/estatura³

5. Para mantener una dieta equilibrada, ¿qué tipo de alimento se recomienda consumir en menor cantidad?

- a) Carnes
- b) Mariscos
- c) Verduras
- d) Azúcares

Solucionario

1	A
2	A
3	D
4	C
5	D