

Morá: Carolina

Grado: 5to

Área: Ciencias Naturales

Fecha: Jueves 19/11

Año: 2020

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

Una alimentación equilibrada es el pilar fundamental para mantener un estado saludable. Además, es importante consumir una porción diaria de alimentos que cubra los requerimientos nutricionales para determinados nutrientes. Éste último término refiere a la cantidad y variedad de nutrientes que el organismo necesita para mantenerse sano. Generalmente del 50 % al 60 % deben ser carbohidratos, del 25 % al 30% lípidos y las proteínas incluyen del 12 % al 230 % de los nutrientes necesarios para una dieta balanceada.



Los requerimientos nutricionales varían en una misma persona con el paso del tiempo.

Aunque se suele relacionar la palabra *dieta* con adelgazar, en realidad es un plan de alimentación equilibrado que varía según varios aspectos, entre ellos, la edad.

En la infancia es vital el consumo de alimentos que aporten proteínas, carbohidratos, minerales y vitaminas. Además, el aporte de lácteos es fundamental para el crecimiento de los huesos. En la adolescencia se incrementa el consumo de proteínas y algunos minerales como el hierro y el zinc. En esta etapa suele haber un alto consumo energético.

- ✿ Investiga que sucede con los huesos en la vejez y que tipo de alimentos se deberían consumir en mayor cantidad.
- ✿ A estas alturas ya estudiaste mucho sobre los alimentos y los nutrientes que nos aportan; y ya sabrás que no siempre lo que nos gusta es lo más saludable.
- ✿ Busca información y anota 10 consejos para mantener una alimentación saludable. Puedes pedirle ayuda a un adulto, de ser necesario.
- ✿ Completa la copia con tus comidas del día:

Escribe alimentos saludables que puedes comer en cada momento

Desayuno _____ _____ _____ _____		Almuerzo _____ _____ _____ _____
Merienda _____ _____ _____ _____		Cena _____ _____ _____ _____

© 2011

También agrega las colaciones que puedas realizar. Media mañana (entre el desayuno y el almuerzo) y media tarde (entre la merienda y la cena).

ESPERO RESUELTAS LAS ACTIVIDADES POR CLASSROOM O

POR MAIL PARA EL DÍA MIÉRCOLES 25/11. GRACIAS

¡LES MANDO UN ABRAZO! MORÁ CARO