

Morá: Carolina

Grado: 5to

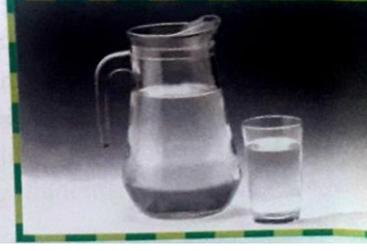
Área: Ciencias Naturales

Fecha: Jueves 22/10

Año: 2020

NUTRIENTES EN LOS ALIMENTOS

¿Qué nutrientes aporta cada tipo de alimento? Cuando se trata de comer no solo importa la **cantidad**, sino la **calidad de los alimentos que ingerimos**. ¿Por qué? Porque cada uno de ellos aporta nutrientes en diferentes cantidades. Si falta algún nutriente, nuestro cuerpo no puede adecuar adecuadamente sus actividades. Vamos a conocerlos.

<p>Carbohidratos</p> <p>Principales nutrientes que aportan energía que puede ser usada rápidamente. Algunos de ellos no nos nutren, pero constituyen la fibra, muy importante para la digestión. Los encontramos en el azúcar, los cereales, las legumbres, las papas, los fideos, el pan.</p> 	<p>Lípidos</p> <p>Aportan energía pero de reserva. Nos permiten transportar y aprovechar las vitaminas A, D, E y K. Algunos son necesarios para el crecimiento. Abundan en la manteca, la yema de huevo, la grasa de las carnes, los aceites, las aceitunas, las nueces, el chocolate.</p> 	<p>Proteínas</p> <p>Participan de todos los procesos vitales. Permiten el crecimiento. Intervienen en la formación y reparación de partes del cuerpo dañadas, como músculos, pelo, piel y uñas. Colaboran en la defensa de las enfermedades. Se encuentran en la leche, el yogur, el queso, los huevos, las carnes, los porotos, las lentejas, las nueces.</p> 
<p>Vitaminas</p> <p>Protegen de las infecciones. Mantienen sanos la piel, la vista, los vasos sanguíneos y otras partes del cuerpo. Son fuentes de vitaminas las frutas, las verduras, los alimentos enriquecidos con vitaminas, los cereales integrales.</p> 	<p>Minerales</p> <p>Tienen diferentes funciones. El calcio, por ejemplo, forma y mantiene los dientes y huesos sanos. El hierro constituye los glóbulos rojos. Se encuentran en los lácteos, las frutas, las verduras, los huevos, las carnes, las legumbres, los cereales integrales, el pan y la leche enriquecidos.</p> 	<p>Agua</p> <p>Mantiene la temperatura corporal. Posibilita la ocurrencia de todos los procesos vitales en el organismo. Permite la circulación de sustancias por el cuerpo y la eliminación de desechos. Está presente en todos los alimentos, pero en mayor cantidad en las verduras, las frutas y la leche.</p> 

- ✚ Relee las actividades anteriores y explica Con tus palabras las diferencias entre comida, alimento y nutriente. Menciona ejemplos para cada uno de ellos.
- ✚ ¿Qué es más adecuado: comer mucho de lo mismo o comer un poco de todo? ¿Por qué?
- ✚ Conseguí una etiqueta de la golosina que más te guste y léela detenidamente.
 - a) ¿Qué nutriente se encuentra en mayor cantidad? ¿Cuáles no tiene?
 - b) ¿Te parece que es un alimento saludable? ¿Por qué?

*ESPERO RESUELTAS LAS ACTIVIDADES POR CLASSROOM O
POR MAIL PARA EL DÍA Martes 27/10 GRACIAS
¡LES MANDO UN ABRAZO! MORÁ CARO*