# UNIDAD 3. LOS ALIMENTOS

Profesora Katherine Huerta Castro

# ¿QUÉ APRENDEREMOS EN ESTA UNIDAD?

- Clasificar alimentos distinguiendo sus efectos sobre la salud, proponiendo hábitos alimenticios saludables.
- •Proponer, comunicar y ejercitar buenas prácticas de higiene en la manipulación de los alimentos para prevenir enfermedades.
- Observar, medir y registrar usando instrumentos y unidades estandarizadas.
- Reconocer la importancia de tener una alimentación equilibrada.

¿Qué alimentos comes en el desayuno?

¿Qué alimentos se recomienda consumir en el desayuno?

- Todos los alimentos que requiere tu cuerpo para conseguir la energía necesaria para realizar las actividades diarias, están compuestos por diferentes tipos y cantidades de **nutrientes**.

# CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

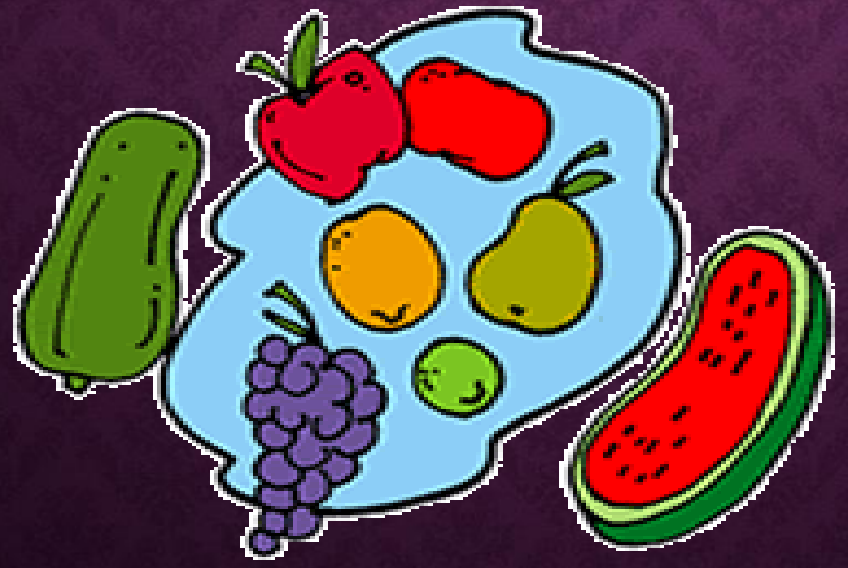
Origen

Función

Composición

# SEGÚN SU ORIGEN

Hay alimentos de procedencia **vegetal**, como las frutas y verduras, y **animal**, como la leche, los huevos y la carne.



# SEGÚN SU COMPOSICIÓN Y FUNCIÓN

Los que contienen gran cantidad de **vitaminas y sales minerales** que favorecen el crecimiento, como las frutas y las verduras.

Los que contienen **carbohidratos** o **hidratos de carbono** que entregan energía inmediata al organismo, como las masas y los cereales.

Los de crecimiento, que contienen **proteínas**; estas permiten fabricar y reparar estructuras del cuerpo, por ejemplo, las carnes, los huevos y la leche.

# GRASAS

- Sirven como **reserva de energía** cuando no contamos con energía de uso inmediato.

# APRENDAMOS UNA CANCIÓN

- https://www.youtube.com/watch?v=7RsjJionIGI

# ¿PODRÍAS ALIMENTARTE TODOS LOS DÍAS SOLO DE CARNE O LECHE?

# ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

- Tener una alimentación equilibrada significa consumir una variedad de alimentos que aporten nutrientes en las cantidades necesarias para cada persona.

- Un niño no necesitará los mismos nutrientes ni en las mismas cantidades que un adulto.

# PIRÁMIDE ALIMENTICIA

Tiene forma de pirámide para representar que todo lo que se encuentra en **la base debería consumirse en mayores cantidades** durante el día, mientras que los alimentos ubicados en **la punta** de la pirámide deberían ser ingeridos en **porciones pequeñas.**

Dulces, aceites, mantequilla y
Grasas, (pequeña cantidad).
Ca lcio, vitamina D y
vitamina B-12
Leche, yogur, queso,
(2 a 3 porciones).
milk
Carnes , carnes blancas,
Frutos secos , granos
(2 a 3 porciones).
Verduras
(3 a 5 porciones).
Frutas
(2 a 4 porciones)
PAN Y
CEREALES
ARROZ Y
PASTAS

| Nutrientes | Principal función |
| --- | --- |
| Proteínas | Ayudan a fabricar las distintas estructuras de nuestro cuerpo, como los músculos, el pelo y las uñas, entre otras. |
| Hidratos de carbono | Aportan energía de rápido uso para desempeñar distintas funciones y actividades diarias, como caminar y correr, entre otras. |
| Lípidos | Sirven como reservas energéticas a largo plazo, cuando no contamos con fuentes inmediatas de energía. Por ejemplo, en un tiempo prolongado de ayuno. |
| Vitaminas y sales minerales | Ayudan al funcionamiento de nuestro cuerpo, regulando varios procesos, como la coagulación de la sangre. Las sales minerales, además, forman parte de algunas estructuras, como por ejemplo, de los huesos. |

# ALIMENTOS SALUDABLES Y POCO SALUDABLES

- ¿Qué prefieres?

# POCO SALUDABLES

A muchas personas les gusta comer hamburguesas, *pizzas* y tomar helados, pero este tipo de alimentos, altos en grasas, sal y azúcares, pueden dañar la salud si se consumen en grandes cantidades.

# ALIMENTOS SALUDABLES

Ingerir frutas, verduras, cereales, carnes sin grasas, leche y yogur, en forma balanceada, ayudan a mantenerse sano.

# HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

Tener hábitos alimenticios saludables no solo significa alimentarse de manera equilibrada, sino también consideres otros aspectos como:

La forma de alimentarse, es decir, masticar muy bien la comida, comer sentado y no acostado, y tomarse el tiempo necesario para hacerlo.

La cantidad de comida diaria, es decir, comer la porción necesaria para la edad, la estatura y la actividad física que se realiza, además de no comer a deshoras.

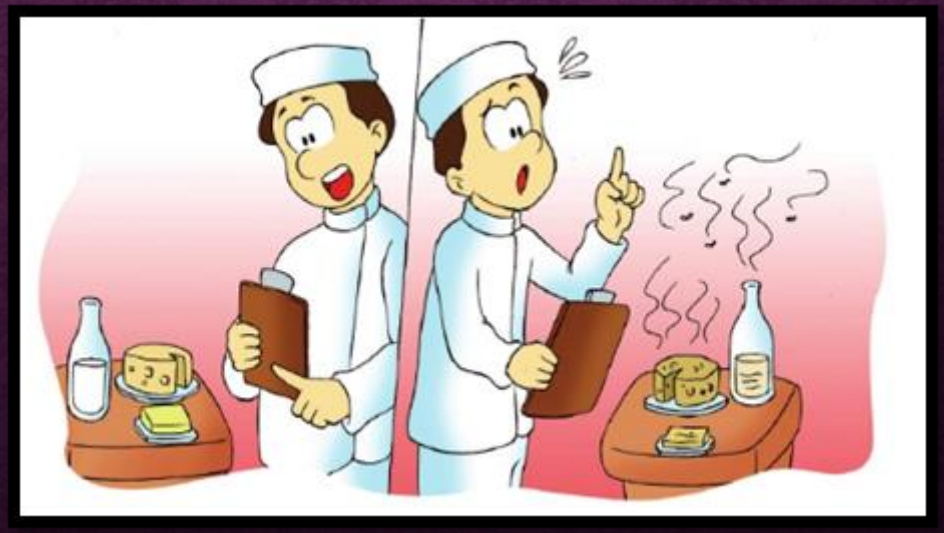
Tener una buena higiene, por ejemplo, lavarse las manos antes de comer, cepillarse los dientes después de cada comida y mantener limpios los alimentos y lugares en que se cocina.

# MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

Antes de consumir alimentos es necesario asegurarse de que estén limpios y en buen estado. Cuando comes alimentos que se encuentran descompuestos, no han sido lavados o están mal lavados, pueden ingresar a tu cuerpo **microorganismos** que afectan tu salud.

Para evitar esta contaminación es importante tener buenas prácticas de higiene al manipular los alimentos.

- Antes de llegar a tu casa, los alimentos fueron manipulados por muchas personas, por lo tanto, pueden estar contaminados con microorganismos que producen enfermedades infecciosas.
- Además, muchas frutas y verduras son tratadas con pesticidas u otros productos que pueden afectar tu salud.



# ¿CÓMO EVITAR INFECCIONES?

- Siempre lava tus manos con agua y jabón antes de comer.
- Lava muy bien las frutas antes de comerlas.
- Lava las verduras bajo el chorro de agua; en el caso de las lechugas, hay que botar las hojas exteriores.
- Antes de pelar una fruta o verdura también debes lavarla.
- Al lavar frutas y verduras no utilices detergentes, solo agua.
- Hay frutas como las frutillas que debes lavar con mayor cuidado, ya que crecen a ras de suelo.

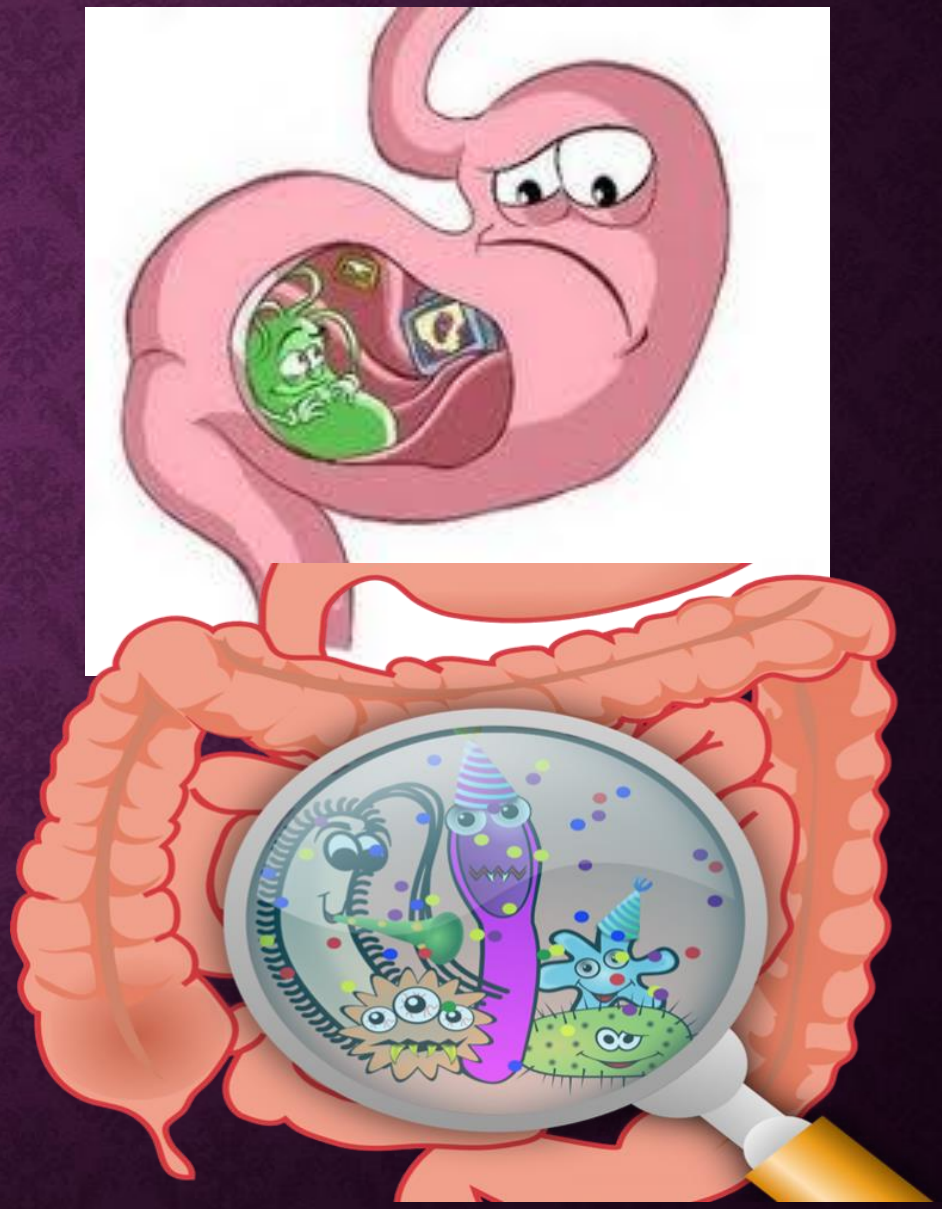
# ¿DE QUÉ NOS PODEMOS ENFERMAR?

**Tifus:**

Se puede contagiar por ingerir alimentos manipulados con las manos sucias o contaminadas por heces fecales. Sus síntomas son fuertes dolores de cabeza y abdominales, manchas rosadas en el tórax y fiebre constante.

# Cólera

Se puede contagiar al consumir alimentos contaminados con heces fecales. Causa calambres en el estómago, fiebre, náuseas y diarrea.

# Gastroenteritis

Ocurre una inflamación de las paredes interiores del estómago y del intestino. Produce vómitos, diarreas y dolor abdominal.