Nutrición y tipos de nutrientes

El consumo de agua y diversos nutrientes es fundamental para el crecimiento, la reproducción y la buena salud.

Los macronutrientes son nutrientes que se consumen en cantidades relativamente grandes, como las proteínas, los hidratos de carbono simple y complejo, y las grasas y ácidos grasos.

Los micronutrientes (también llamados oligonutrientes) son las vitaminas y los minerales, que se consumen en cantidades relativamente menores, pero que son imprescindibles para las funciones orgánicas.

Tomado de: OMS: Biblioteca electrónica de documentación científica sobre medidas nutricionales http://www.who.int/elena/nutrient/es/ 2015

En el transcurso de estas actividades desarrollarás tu capacidad para reconocer los diferentes tipos de nutrientes que consumes y valorar la importancia de una dieta balanceada.

Ten presente que la buena salud depende en gran parte de tus hábitos alimenticios.

actividad

1. *Ingresa al siguiente enlace y resuelve la sopa de letras*

http://www.educaplay.com/es/recursoseducativos/1871105/los_alimentos.htm

2. Con base en la sopa de letras identifica si estos alimentos son considerados como reguladores, energéticos o constructores y escribe la función de cada uno de ellos

3. Ingresa al siguiente enlace y realiza las diferentes actividades propuestas en cada link http://ntic.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2007/enigma_nutricion/enigma/aparatos_relle_a_bien.html

4. Observa las siguientes imágenes e identifica cuántos alimentos energéticos reguladores y constructores están presentes en los siguientes platos y completa la tabla

Mojarra Frita

Ajiaco

Bandeja Paisa

Arroz con pollo

Nombre del plato	Alimentos Energéticos	Alimentos Reguladores	Alimentos Constructores

5. De acuerdo a los datos obtenidos cuál grupo de alimentos es el que más se consume en estos platos.

6. Consulta y escribe cinco beneficios que tengan las grasas en nuestro cuerpo.

7. Lee el texto que encuentras en el siguiente enlace

http://youngwomenshealth.org/2001/07/18/alimentacion-saludable/

Con base en el texto elabora un afiche que promueva hábitos saludables de alimentación en tus compañer@s