



Nombre y apellidos _____



ALIMENTÁNDONOS Y NUTRIÉNDONOS

En la guía número 1 recordamos los sistemas del cuerpo humano, y algunos hábitos de vida saludable. Como tarea, tenías que contestar algunas preguntas relacionadas con alimentación, además de leer algunas páginas de tu libro.

Para realizar esta guía(N°2) utiliza tu libro de Ciencias Naturales y tu creatividad.

I.- LEE PARA REFORZAR ALGUNAS IDEAS ASOCIADAS A LAS PÁGINAS QUE LEÍSTE Y DESARROLLA LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS.

1.- ¿Por qué necesitamos alimentarnos?

Los alimentos que consumes brindan a tu cuerpo la **energía y los nutrientes que necesitas** para crecer y desarrollarte. Para obtener dichos nutrientes, debes consumir una dieta balanceada, es decir, que contenga los alimentos necesarios, en las proporciones adecuadas. Los nutrientes pueden ser **carbohidratos, lípidos, proteínas, H₂O, vitaminas y sales minerales.**



A la izquierda de la hoja representa los nutrientes (sigue los ejemplos) que no aparecen en las imágenes y a la derecha escribe en qué se transforman (usa tu libro) o para que utiliza nuestro organismo cada uno de los nutrientes una vez que los digiere, absorbe y metaboliza.

<p>Ej.</p> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;">Proteínas</div> <div style="font-size: 2em; margin-right: 10px;">➔</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  </div> </div>	
<div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;">Lípidos</div> <div style="font-size: 2em; margin-right: 10px;">➔</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  </div> </div>	
<p>Carbohidratos</p>	
<p>Vitaminas y sales minerales</p>	
<p>AGUA</p>	

2.- ¿Cómo conseguimos una adecuada nutrición y cuánta energía necesitamos al día??

Los alimentos que se consumen cada día, deben tener las cantidades adecuadas tanto de los macronutrientes (carbohidratos, proteínas, lípidos), como los micronutrientes (minerales y vitaminas) y agua, Una alimentación adecuada y equilibrada debe estar distribuida de la siguiente manera:

Carbohidratos un 55 al 60%

Proteínas un 12 al 15%

Lípidos un 25 al 30%.



La cantidad de energía que requiere tu organismo está determinada por varios factores: en general se entiende que cada organismo tiene un costo energético mínimo que se conoce como tasa de metabolismo basal (TMB).

Observa las tablas y luego calcula cuánta energía necesitas(Kilo calorías) diariamente.

DATOS PARA CALCULAR TMB
Hombres entre 10 a 17 años $(17,5 \times \text{kg}) + 651$
Mujeres entre 10 a 17 años $(12,2 \times \text{kg}) + 746$

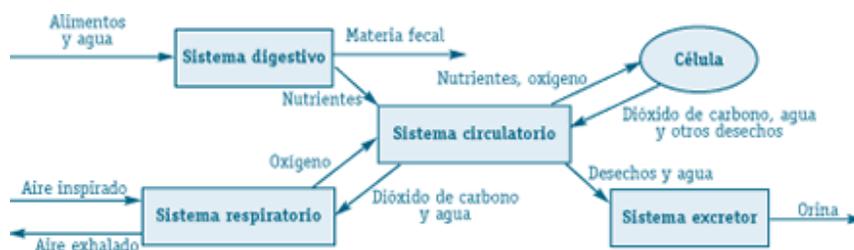
NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA	HOMBRES	MUJERES
LIGERA	(1,60)	(1,50)
MODERADA	(1,78)	(1,64)
INTENSA	(2,1)	(1,90)

*Para hacer tus cálculos usa los datos de la tabla de la izquierda, teniendo en cuenta rango de edad. El resultado que obtengas lo multiplicas por una de las cifras de la tabla de la derecha, según el nivel de actividad física que realices. De esta forma obtendrás las kilocalorías que necesitas consumir diariamente.

Realiza los cálculos en este recuadro

3.- ¿Cuáles son los sistemas involucrados en las funciones de nutrición y cómo se relacionan?

La nutrición incluye todos los procesos que suceden en el interior de nuestro cuerpo con el fin de lograr que cada una de nuestras células reciba los nutrientes que necesita. Para lograrlo, es necesario el funcionamiento coordinado de cuatro sistemas: el digestivo, el respiratorio, el circulatorio y el excretor o urinario.



El aparato digestivo es el encargado de la **transformación** de los alimentos y de la **obtención de los nutrientes** para que sean usados por el resto del organismo. **Los alimentos sufren una serie de transformaciones físicas y químicas** a lo largo del sistema digestivo que permiten su utilización y aprovechamiento energético a nivel celular.

El aparato circulatorio se encarga de **distribuir oxígeno y nutrientes** por todo el cuerpo, además de **recoger los productos de desecho** que se generan por el funcionamiento del cuerpo. Todo esto se transporta **a través de la sangre** (todas las células de nuestro cuerpo emplean los nutrientes y el oxígeno que aporta la sangre para obtener energía y fabricar la materia del propio organismo).

El aparato excretor se encarga de eliminar las sustancias tóxicas y los desechos del organismo.

El aparato respiratorio incorpora el oxígeno y elimina el dióxido de carbono.



a) ¿Cuáles son algunas de las enfermedades que se pueden producir por déficit o exceso de alimentos y cómo podemos prevenirlas?

b) ¿Qué beneficios nos proporciona el ejercicio físico?

c) ¿De qué manera y por cuáles razones debemos mantenernos alejados(as) de las drogas?

d) Dibuja la Guía alimentaria (plato alimentario), propuestas por el Ministerio de Salud (2015) y:
-**Argumenta** porque el agua se ubica en el centro y las actividades físicas rodean al plato o círculo alimentario.

-**Explica** por qué debemos evitar algunos alimentos.



Tu dibujo



Tu argumentación



tu explicación

