

Tema 8

¿QUÉ PASA DENTRO DE MI CUERPO?

Aprendizaje esperado:

- Explica cómo beneficia a la salud incluir en la dieta diaria algunos alimentos con alto valor nutrimental que se sugieren en la Pirámide alimenticia y el Plato del buen comer.

Acepta el desafío

Los principios de una vida sana se deben a una alimentación saludable; por ello, es preciso mantener una dieta adecuada. Es importante que el ser humano se alimente en forma balanceada. La alimentación balanceada significa ingerir todos los alimentos necesarios para estar sano y bien nutrido, pero de forma equilibrada, lo que implica comer porciones adecuadas a la estatura y contextura propia. Al respecto, habrá que recordar la famosa frase "Soy lo que como", porque a menudo, olvidamos de que al comer nuestro organismo sufrirá una serie de cambios que si están descuidados podrían acarrearlos severos problemas a nuestra salud.

Contesta las siguientes preguntas de acuerdo con tu experiencia alimenticia:

- ¿Es lo mismo comer que alimentarse? ¿Por qué?
- ¿Cuál es la diferencia entre alimentarse y nutrirse?
- ¿En qué consiste una dieta sana?
- ¿Qué significa llevar una alimentación balanceada?
- ¿Qué desayunaste, comiste y cenaste el día de ayer?

Observa cuidadosamente la siguiente Pirámide alimenticia y anota en la línea los beneficios que aporta cada uno de los grupos.

Lee y analiza

Lee atentamente el siguiente texto y subraya las ideas principales.

Los alimentos

Los alimentos son todas las sustancias líquidas o sólidas que ingerimos para vivir y contienen sustancias nutritivas que nos permiten crecer, nos proporcionan lo necesario para vivir y tener energía para realizar las actividades diarias.

Existe un gran número de alimentos que pueden ser de origen animal, vegetal o mineral. Los más abundantes y los que contienen mayor cantidad de sustancias nutritivas, son los de origen vegetal. En el mundo existen una enorme variedad de plantas comestibles de las que se pueden aprovechar sus semillas, tallos, hojas, flores y frutos y todas ellas contienen principalmente vitaminas y minerales.

Los alimentos de origen animal también son muy variados, sin embargo no todas las culturas consumen la carne o los productos de animales. Estos alimentos proporcionan proteínas para crecer y reparar o reponer los tejidos dañados o gastados.

Los alimentos de origen mineral los obtenemos principalmente de las frutas, verduras y del agua y son necesarios para que muchos de los procesos metabólicos del cuerpo se lleven a cabo.

También los alimentos varían en calidad, dependiendo del tipo de alimento que elegimos, la forma de presentación y la de su preparación y consumo.

Los alimentos naturales y frescos, son los que contienen y conservan mejor sus nutrimentos.

Pirámide Alimenticia

La pirámide alimenticia es una guía general para que las personas puedan escoger una dieta saludable. Se trata de una orientación sobre cómo debe ser una dieta sana y equilibrada, que envuelve cantidad y tipos de alimentos muchas veces se vuelve difícil y poco práctica para la mayoría de personas. Un menú equilibrado debe contener, diariamente, cerca de 55% de carbohidratos, 30% de grasas y 15% de proteínas y vitaminas, minerales y fibras.

Grupos

Grupo 1: Base de la pirámide consiste en alimentos ricos en carbohidratos. Los hidratos carbono en forma de glucosa, fructosa, sacarosa, maltosa, lactosa, almidón, entre otros son la principal fuente de energía para el cuerpo. La glucosa es esencial para mantener la integridad funcional del tejido nervioso y, en circunstancias normales, la única fuente de energía para el cerebro. La presencia de carbohidratos es necesaria para el metabolismo normal de las grasas. Se recomienda el consumo de 6 a 11 porciones diarias. Ejemplos de alimentos en este grupo: una porción de pan, cereales y masas, arroz, te o macarrones cocidos.

Grupo 2: Vegetales y verduras ricos en vitaminas, minerales y fibra. Disponen de nutrientes esenciales para muchas funciones del cuerpo, como, por ejemplo, las reacciones metabólicas. Es preferible el consumo de verduras de hoja oscura como brócoli, zanahoria, calabaza o remolacha. Consumir de 3 a 5 porciones al día.

Grupo 3: Las frutas son buenas fuentes de vitaminas, minerales y fibra, sobre todo cuando se consumen de manera natural. Igualmente, poseen nutrientes básicos para muchas funciones del organismo. Consumir de 2 a 4 porciones al día.

Grupo 4: Carnes, huevos y legumbres como frijoles, lentejas, guisantes, garbanzos y soya y las nueces y las castañas conforman este grupo. Son necesarios para la construcción y mantenimiento de los tejidos del cuerpo, la formación de enzimas, hormonas y diversos fluidos corporales y secreciones así como la preservación del sistema inmunológico. Incluye alimentos ricos en proteínas, vitamina B12 y minerales como el zinc y el hierro. Consumir de 2 a 3 porciones al día.

Grupo 5: Leche y productos lácteos: son los mayores proveedores de calcio, un mineral que interviene en la formación de huesos y dientes, la contracción muscular y la acción del sistema nervioso. Las fuentes de proteínas son también buenas. Consumir de 2 a 3 porciones al día.

Grupo 6: Los lípidos (grasas y aceites) son una fuente más concentrada de energía que los carbohidratos y las proteínas. Además, una vez convertido en el tejido graso, son una forma de almacenamiento de energía. Los lípidos como vehiculos para vitaminas solubles en lípidos se pueden encontrar en la crema, mantequilla, manteca, aceites, etc.

Escribe y revisa

Completa el siguiente cuadro con la lectura realizada y consulta otras fuentes de información que estén a tu alcance.

GRUPO	NOMBRE	ALIMENTOS QUE LO CONFORMAN	APORTAN AL ORGANISMO
1	Granos, cereales		
2	Verduras		
3	Frutas		
4	Carne		
5	Productos lácteos		
6	Lípidos		

EL PLATO DEL BUEN COMER

Las costumbres alimentarias que se viven hoy en México han generado la necesidad de cambios en la salud de la población mexicana, lo que obliga a las autoridades de la Secretaría de Salud a revisar las guías alimentarias nacionales.

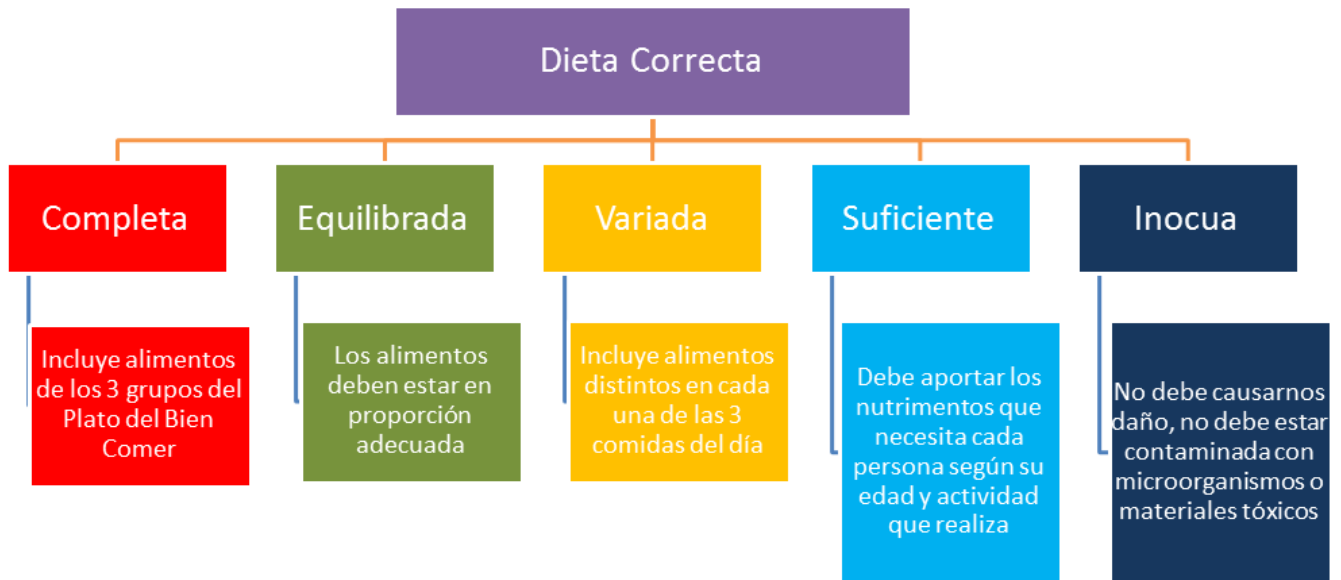


El Plato del Buen Comer es una guía para orientar de manera visual a la población mexicana a lograr una alimentación correcta.

El Plato clasifica a los alimentos en tres grupos de acuerdo con la función de cada uno de ellos. No hay uno más importante que otro, se requiere consumir alimentos de los tres grupos para estar sano.

¿Qué diferencias encuentras entre la Pirámide alimenticia y el Plato del Buen Comer?

Lee el siguiente gráfico y redacta un resumen que trate sobre la importancia de llevar una dieta correcta.



Presenta a tu tutor las diferencias entre la Pirámide alimenticia y el Plato del buen comer; así como el resumen que redactaste para que haga las observaciones correspondientes y las modifiques, en caso necesario. Recupera tus nuevos aprendizajes en los siguientes apartados.

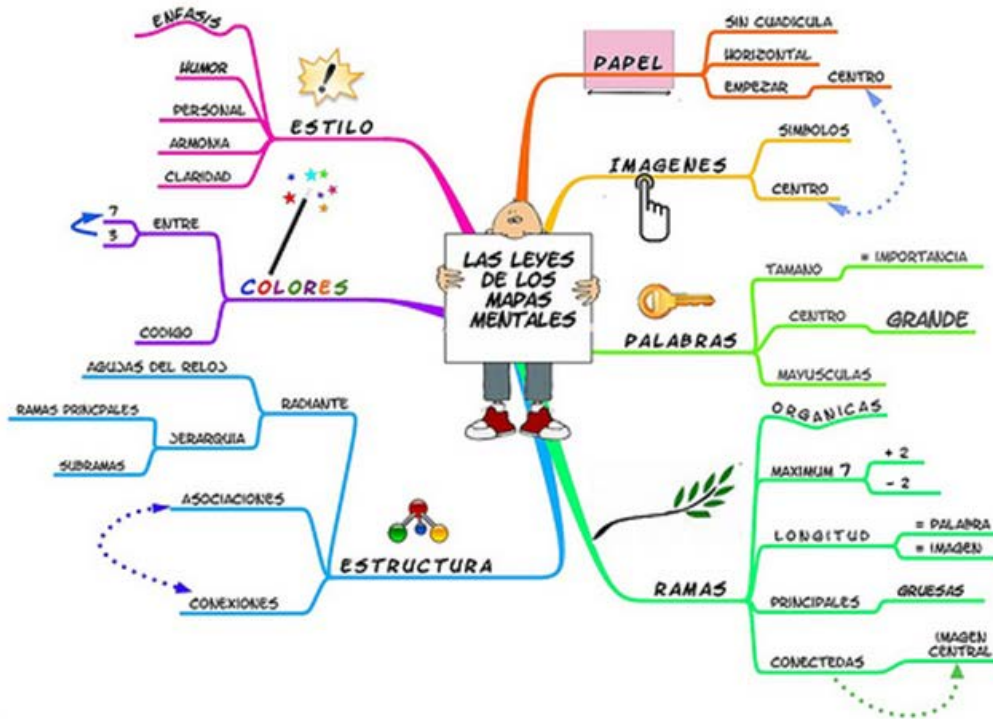
Nuevos aprendizajes

En el siguiente cuadro escribe lo que "qué sabía" y "qué no sabías" sobre la importancia de incluir en la dieta diaria algunos alimentos con alto valor nutrimental que se sugieren en la Pirámide alimenticia y el Plato del buen comer.

QUÉ SABÍA	QUÉ NO SABÍA

Elabora un mapa mental donde registres lo que aprendiste ¿cómo lo aprendiste? ¿a qué dificultades te enfrentaste? ¿cómo las resolviste? y ¿cómo vas a aplicar en tu alimentación diaria este aprendizaje?

Antes de realizar el mapa mental repasa algunas de sus características.



Recupera lo aprendido

Es importante comunicar lo que aprendemos, ya que así reforzamos nuestros conocimientos ¿de qué manera te gustaría compartirlo? ¿a través de un cartel, un texto, un tríptico, en diapositivas de *power point*? Tú decides. Escribe cómo lo realizarás.

¿Qué puedes ampliar y mejorar sobre este tema?

Elabora el guión de tutoría y prepara el formato que consideres necesario para ofrecer la tutoría de este tema a algún compañero.

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.