

Nutrición en los seres humanos

es el proceso mediante el cual los alimentos se digieren y los productos de su degradación y se almacenan en los tejidos y órganos del cuerpo y circulan por la sangre para la vida.

Resumen del bolo alimenticio

Tarea:

pág 126 127

Porque necesitamos

comer y beber

los alimentos nos proporcionan la energía necesaria para saltar correr jugar o aprender

Clasificación de los alimentos

- proteínas
- minerales
- carbohidratos
- vitaminas
- grasas

Proteínas

★ las proteínas se utilizan principalmente para construir los tejidos del organismo como los huesos

Carbohidratos

los carbohidratos de carbono o azúcares son la principal fuente de energía en muchas cosas como para todas las funciones (~~comp~~) que tienen lugar en nuestro organismo

El Agua

ademas de comer tambien necesitamos beber nuestro cuerpo contiene una cantidad muy elevada de agua entre un 65% y un 75% el ser humano podria vivir algunas semanas sin comer sin embargo no podria sobrevivir mas que unos pocos dias sin agua

La pirámide nutricional tambien conocida como pirámide alimenticia o pirámide alimentaria, es usualmente el método utilizado para sugerir la variedad de alimentos a consumir en forma cotidiana. lo que propone la pirámide es la distribución para consumo del tipo o grupo de alimentos que le

Grasas

★ Las grasas también son una fuente de energía en muchos casos como esta la energía que se almacena

minerales

nuestro cuerpo necesita también minerales como el calcio el fósforo o el hierro el calcio y el fósforo son muy importantes

vitaminas

Las vitaminas son un grupo de sustancias que participan en muchas sustancias funciones de lo organismo la mayoría se nombran con la letra

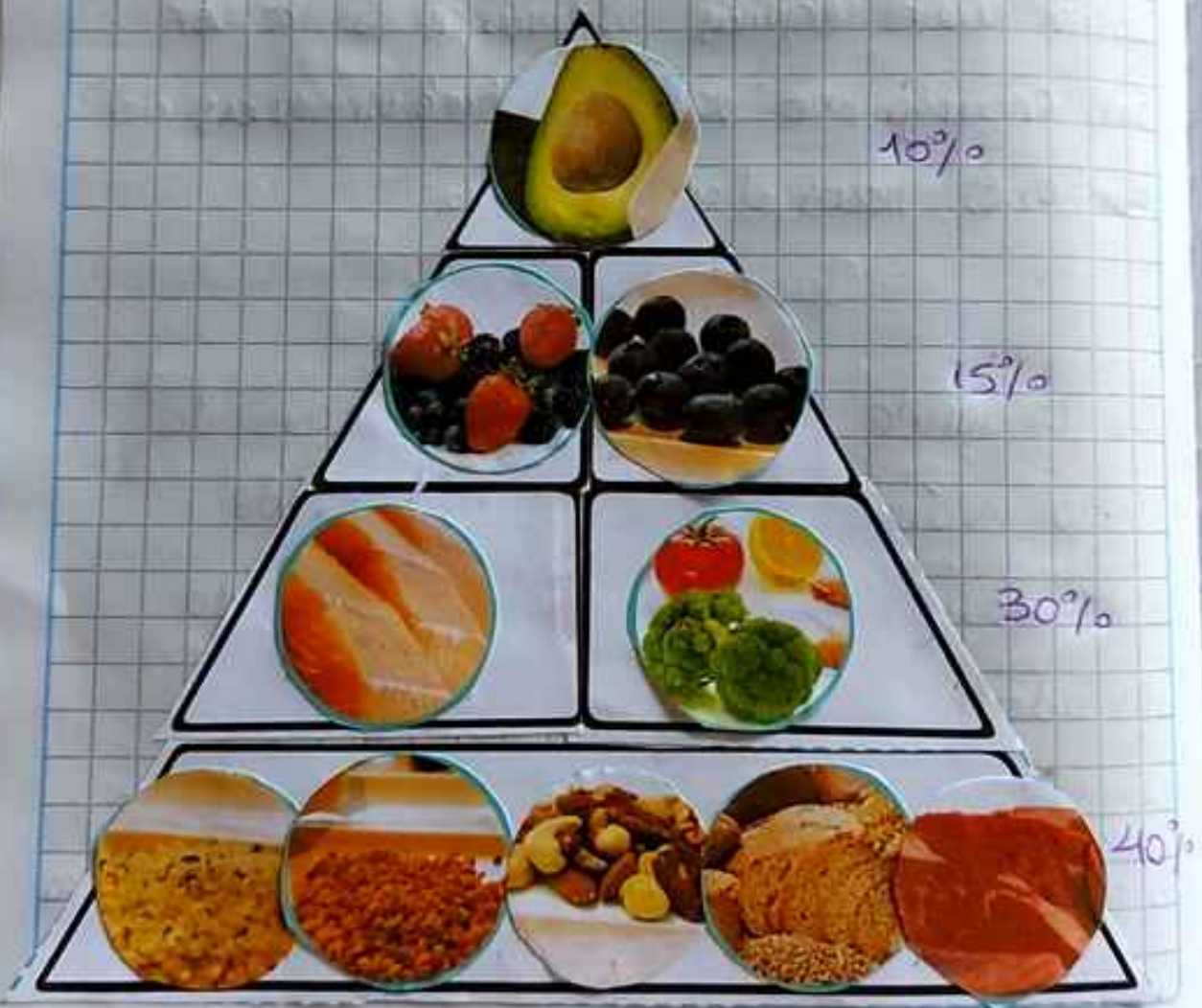
★ como la vitamina A, C, D, E, K y el grupo de la vitamina B

Componen en proporciones parecidas a las de las capas o escalones.

Biología

Recorta los siguientes elementos y arma tu pirámide alimenticia en el cuaderno

Profe lo organice según lo que más como.



El Agua

además de comer también necesitamos beber nuestro cuerpo contiene una cantidad muy elevada de agua entre un 65% y un 75% el ser humano podría vivir algunas semanas sin comer sin embargo no podría sobrevivir más que unos pocos días sin agua

Pirámide Nutricional

13 agosto.

La pirámide nutricional también conocida como pirámide alimenticia o pirámide alimentaria, es usualmente el método utilizado para sugerir la variedad de alimentos a consumir en forma cotidiana.

Lo que propone la pirámide es la distribución para consumo del tipo o grupo de alimentos que le

Pirámide alimenticia



1 Analiza el alimento o comida que más consumes y determina si es saludable o no. Completa el cuadro de análisis.

<p>NOMBRE DEL ALIMENTO O COMIDA</p>	<p>alimento que mas consumo es la leche y el pan pues son de mis favoritos.</p>	
<p>DESCRIPCIÓN DEL ALIMENTO O COMIDA</p>	<p>Pan es un carbohidrato. Contiene muchas calorías, sodio, carbohidatos, fibra alimentaria. 2.7g. Leche = Proteinas, calcio.</p>	
<p>MARCA CON UNA X EN LOS NUTRIENTES QUE CONTIENE EN MAYOR PROPORCIÓN (2 MARCAS)</p>	<p>GRASAS Pan x Leche x</p>	<p>CARBOHIDRATOS Pan</p>
	<p>PROTEÍNAS Leche x x</p>	<p>VITAMINAS B3-B7 Leche x x B3</p>
	<p>MINERALES</p>	<p>AGUA</p>