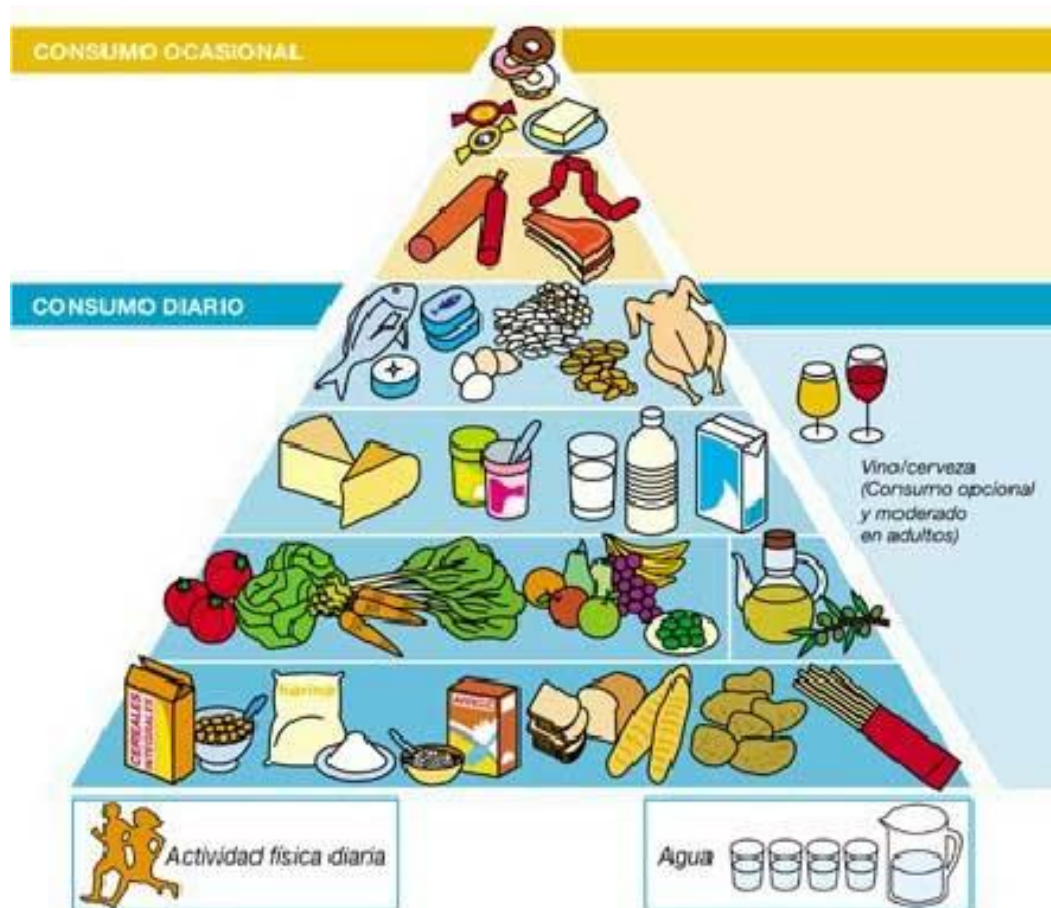


ASIGNATURA:	Ciencias I Énfasis en Biología
GRADO:	Primero
BLOQUE	II. La nutrición como base para la salud y la vida.
APRENDIZAJE ESPERADO	Explica el proceso general de la transformación y aprovechamiento de los alimentos, en términos de funcionamiento integral del cuerpo humano.
CONTENIDO PROGRAMÁTICO	Relación entre la nutrición y el funcionamiento integral del cuerpo humano.

NUTRICIÓN EN EL SER HUMANO



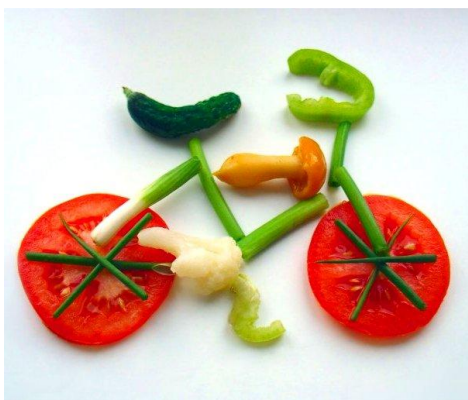
La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. La nutrición también es el estudio de la relación entre los alimentos con la salud, especialmente en la determinación de una dieta.

Aunque alimentación y nutrición se utilizan frecuentemente como sinónimos, son términos diferentes ya que:

La nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingestión de los alimentos, es decir, la digestión, la absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes, su metabolismo o transformaciones químicas en las células y excreción o eliminación del organismo. La nutrición es la ciencia que examina la relación entre dieta y salud. Los nutricionistas son profesionales de la salud que se especializan en esta área de estudio, y están entrenados para proveer consejos dietarios.



La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente) y determinan al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida.



El plato del bien comer

Por: Paulina Gómez



Una herramienta útil que te puede ayudar a llevar una buena alimentación es el plato del bien comer, úsalo y lograrás llevar una dieta balanceada

Algunas veces, la rutina diaria y la falta de tiempo hacen que las personas no lleven una dieta balanceada y se olviden de consumir alimentos que les proporcionen las cantidades necesarias de nutrientes para un buen funcionamiento del organismo.

"El plato del bien comer. Una guía de alimentación para la población mexicana, que facilita la orientación alimentaria y puede así fomentar buenos hábitos de alimentación en la población para todos los grupos de edad", explica la nutrióloga Sandra Díaz.

¿En que nos beneficia?

Esta herramienta tiene como fin brindar orientación y ofrecer opciones prácticas para integrar una dieta correcta, adecuada a cada cultura, a las costumbres, las necesidades y posibilidades de cada individuo,

para aprender a balancear sus alimentos de una manera práctica y sencilla.

- Es una muestra gráfica de las porciones que deben existir en cada comida.
- Nos proporciona una fácil identificación de los grupos de alimentos para la creación de menús saludables.
- Y ninguno de los grupos se privilegia sobre otro.

Clasifica a los alimentos en tres grupos

Verduras y frutas: aportan vitaminas, minerales y fibra, así como color y textura a la dieta. Como ejemplo de este grupo tenemos la naranja, el plátano, la papaya, el brócoli, las zanahorias y la calabaza, entre otros.

Recuerda que es importante incluir en la dieta diaria cinco porciones de verduras o frutas al día, de preferencia crudas y de la estación.



Cereales: son la principal fuente de la energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias por lo que su consumo es fundamental para el buen funcionamiento orgánico. Este grupo incluye el maíz, arroz, trigo y avena. Es preferible consumir los cereales integrales por su aporte en fibra.



Leguminosas y los alimentos de origen animal: es el grupo que aporta proteínas.

Entre las leguminosas encontraras: frijoles, lentejas y habas. Su consumo es recomendable de una a dos veces por semana.

Los alimentos de origen animal aportan también grasa saturada (colesterol), por lo que su consumo deberá limitarse a una cuarta parte de tu plato.



"Una dieta correcta, junto con la actividad física, son los pilares fundamentales que nos permiten mantener una buena salud", expresa la asesora nutricional.

¿Cómo saber si se lleva una buena alimentación?

Los siguientes puntos te ayudarán a encontrar tal respuesta:

Completa: Esto quiere decir que contenga todos los grupos de alimentos y por lo tanto todos los nutrientes. Esto se logra al incluir al menos un alimento de cada grupo en cada comida.

Equilibrada: Los nutrientes guardarán las proporciones entre sí, al integrar los menús de las comidas.

Suficiente: Se tienen que cubrir las necesidades nutricionales de cada persona de acuerdo a edad, sexo, estatura, actividad física o estado fisiológico.

Variada: Que incluya diferentes alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida.

Higiénica: Que se preparen, sirvan y consuman con limpieza.

Adecuada: Para los diferentes gustos, costumbres y disponibilidad de los mismos.



Puede sonar complicado, pero en realidad es más sencillo de lo que parece.

"La única limitación que existe para tener una dieta correcta es la imaginación que tengamos para crear combinaciones saludables", comenta la experta.

Esto es importante, no olvides acercarte a experto en nutrición ya que el te brindara información y te guiara para resolver todas tus dudas.

http://gimnasio-altair.com/exe/exe_nutricion/index.html

<http://www2.esmas.com/salud/nutricion/084267/el-plato-del-bien-comer/>