

Ciencias Naturales

NIVEL 2

Clase 27: Necesidades nutricionales

Objetivo de la Clase:

Identificar la necesidad de nutrientes en las diferentes etapas del ser humano.

Necesidades nutricionales



Una dieta es el conjunto de alimentos que una persona consume diariamente, independientemente de la cantidad o los tipos de alimentos. Una dieta balanceada, por el contrario, implica la selección de los alimentos y el control de la cantidad que se come, con el fin de tener una alimentación saludable.

Como las personas son diferentes y realizan distintas actividades, para diseñar una dieta balanceada se debe tener en cuenta si se trata de un hombre o de una mujer, la edad y la actividad y condición física.

Una dieta saludable, consiste en comer la cantidad correcta de alimentos en la proporción adecuada con continuidad. Hay que tener muy presente los siguientes criterios:

- Elegir una dieta variada que incluya alimentos de diferentes grupos: cereales, frutas, hortalizas, aceites, lácteos, carnes, pescados, huevos, azúcares, pues los nutrientes se encuentran distribuidos en los alimentos y pueden obtenerse a partir de muchas combinaciones de los mismos.



- Mantener un adecuado balance, para que el consumo excesivo de un alimento no desplace o sustituya a otro también necesario.
- Moderación en las cantidades consumidas, para mantener el peso adecuado y evitar la obesidad y sus consecuencias.
- Tener en cuenta nuestros hábitos alimentarios particulares, ya que no comemos sólo por necesidad física, sino también lo hacemos para disfrutar. Por ello, nuestra dieta además de sana y nutritiva, tiene que configurarse de manera que apetezca comerla y que incluyamos alimentos que estamos acostumbrados a comer.

A continuación elaborar un plato saludable. Puedes guiarte con el ejemplo.

Ejemplo plato saludable:





Clase 28: Dieta

Objetivo de la Clase:

Identificar las necesidades nutricionales a partir del análisis de la información.

Dieta equilibrada

Se entiende por dieta equilibrada cuando permite al individuo el mantenimiento de un adecuado estado de salud y le proporciona una capacidad óptima para la realización del ejercicio que requiere su trabajo. Debido que ningún alimento es capaz de contener la cantidad adecuada de todos los nutrientes, el equilibrio alimentario se alcanza con la combinación de los distintos tipos de alimentos. No existe una dieta equilibrada universal, ya que debe ser adaptada a las características de cada individuo (edad, sexo, antropometría), disponibilidad de alimentos donde reside, gustos personales, creencias religiosas, etc.

TENER UNA DIETA SALUSABLE Y EQUILIBRADA SIGNIFICA:

- Comer abundantes frutas y verduras, al menos 5 raciones variadas cada día.
- Basar las comidas en alimentos con fibra, como arroz, papas o pan integral.
- Tomar solamente una moderada cantidad de carnes, pescado, y otras buenas fuentes de proteínas.
- Tomar lácteos, como leche o yogurt. Comer queso. Elegir los bajos en grasas, cuando sea posible.
- Observa cuanta sal consumes. La cantidad máxima diaria es de 2 gramos de sodio en los mayores a 11 años, pero la cantidad debe ser menos antes de esa edad.
- Tener cuidado con los snacks altos en grasas, azúcares y bebidas. No tomarlos con mucha frecuencia.
- Reducir las grasas, especialmente las saturadas. Eliminar la grasa de la carne

Desarrolla la siguiente guía: “Nuestra dieta”

Guía de trabajo: Nuestra dieta

Nombre y apellido:

Curso: _____ Fecha: _____

Actividad 1:

Observa las siguientes imágenes y descubra las diferencias presentes entre estos dos cumpleaños y comente sus conclusiones más abajo.



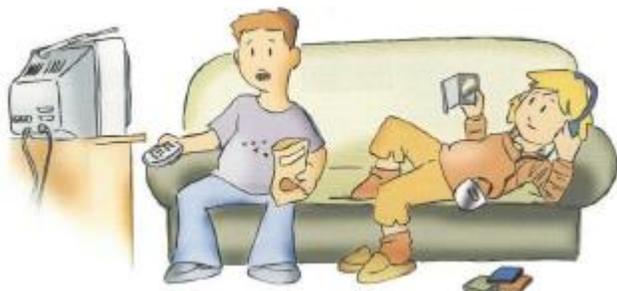
Reflexione y comente.

Actividad 2:

Observa qué están haciendo los siguientes niños y explica que tipo de nutriente debe consumir con mayor regularidad y en qué tipo de alimento lo puede encontrar.



NUTRIENTES	¿EN QUÉ ALIMENTO LO ENCONTRAMOS?	¿POR QUÉ?



NUTRIENTES	¿EN QUÉ ALIMENTO LO ENCONTRAMOS?	¿POR QUÉ?



NUTRIENTES	¿EN QUÉ ALIMENTO LO ENCONTRAMOS?	¿POR QUÉ?



NUTRIENTES	¿EN QUÉ ALIMENTO LO ENCONTRAMOS?	¿POR QUÉ?



Clase 29: Enfermedades nutricionales.

Objetivo de la Clase:

Distinguir y comunicar enfermedades ocasionadas por el déficit y/o exceso alimenticio a partir del análisis de información

Enfermedades nutricionales

Los buenos hábitos alimenticios desde el nacimiento tienen una relación directa con la formación estructural y funcional del organismo. Los problemas nutricionales se relacionan directamente de lo realizado en los primeros años. Es decir, todos los excesos o déficits tendrán repercusiones posteriores. La malnutrición tiene dos caras: la **desnutrición y la obesidad**, estas elevan el riesgo de sufrir enfermedades crónicas desde temprana edad. Los signos y síntomas pueden ser variados, todos deben ubicarse dentro de un contexto y el personal médico que conocer al niño pueden tomar las mejores decisiones

Desórdenes de la alimentación

La idealización de la delgadez y la preocupación excesiva por la apariencia son correlativas con el dramático aumento de la anorexia y la bulimia, en particular en mujeres jóvenes. Diversos estudios internacionales han demostrado que mientras la moda potencia cada vez con mayor frecuencia a una mujer muy delgada, más casos de anorexia y bulimia aparecen en la sociedad.

Obesidad

La obesidad se ha cuadruplicado entre menores en la última década con las consiguientes derivaciones que puede tener en su salud física y mental. Un adolescente obeso requiere de atención y apoyo especializado.

La obesidad en menores de 20 años ha aumentado alarmantemente: nada menos que se quintuplicó durante la década del 90, elevándose también los riesgos para la salud física y psíquica del niño.

Muchos niños y niñas obesos son víctimas de burlas en el colegio, lo que en ocasiones los hace desear pasar desapercibidos. Esto merma su autoestima, lo que puede afectar su desempeño escolar.

El exceso de peso es un problema que afecta a cada vez más niños. Durante la década del 90 la obesidad se quintuplicó en menores de 20 años.



Algunos ejemplos de correlaciones entre determinadas patologías y ciertos factores de riesgo de origen alimentario

PATOLOGÍA	FACTORES DE RIESGO DE ORIGEN ALIMENTARIO
Hipertensión arterial	<ul style="list-style-type: none"> - Consumo inadecuado de frutas y verduras - Consumo excesivo de sal
Enfermedades cerebrales y cardiovasculares	<ul style="list-style-type: none"> - Consumo inadecuado de frutas y verduras - Consumo excesivo de ácidos grasos saturados - Consumo inadecuado de alimentos ricos en fibras
Cánceres (especialmente de colon, mama, próstata y estómago)	<ul style="list-style-type: none"> - Consumo inadecuado de frutas y verduras - Consumo excesivo de alcohol - Consumo excesivo de sal - Consumo inadecuado de alimentos ricos en fibras - Actividad física inadecuada o exceso ponderal
Obesidad	<ul style="list-style-type: none"> - Aporte energético excesivo - Actividad física inadecuada
Diabetes no insulino dependientes (tipo 2)	<ul style="list-style-type: none"> - Obesidad - Actividad física inadecuada
Osteoporosis	<ul style="list-style-type: none"> - Aporte inadecuado de calcio - Aporte inadecuado de vitamina D - Actividad física inadecuada
Caries	<ul style="list-style-type: none"> - Consumo frecuente de hidratos de carbono fermentables y/o alimentos o bebidas con alto contenido en azúcar
Erosión dental	<ul style="list-style-type: none"> - Consumo de alimentos, frutas o bebidas de contenido ácido
Trastornos debidos a una deficiencia de yodo	<ul style="list-style-type: none"> - Consumo inadecuado de pescado o de alimentos enriquecidos con yodo
Anemia ferropénica	<ul style="list-style-type: none"> - Aporte inadecuado o inexistente de hierro - Consumo inadecuado de frutas, verduras y carne
Menor resistencia a las infecciones	<ul style="list-style-type: none"> - Consumo inadecuado de frutas y verduras - Consumo inadecuado de micronutrientes - Lactancia materna inadecuada
Alergias alimentarias	<ul style="list-style-type: none"> - Presencia de alérgenos en los alimentos

A continuación confeccionarás un afiche publicitario, para lo cual debe considerar al menos uno de los siguientes puntos:

- Beneficios de la alimentación equilibrada para nuestro cuerpo y órganos.
- Enfermedades nutricionales por exceso o falta de alimentos.
- Motivación por una vida más sana.