

En esta unidad vamos a estudiar...

## **1. Los alimentos**

**1.1. ¿Para qué sirven los alimentos?**

**1.2. ¿De dónde proceden los alimentos?**

## **2. Los nutrientes**

**2.1. Clasificación de los nutrientes**

➤ **Los hidratos de carbono**

➤ **Los lípidos**

➤ **Las proteínas**

➤ **Las vitaminas y los minerales**

## **3. La dieta**

## **4. La malnutrición**

## 1. Los alimentos

Desde que nacemos tenemos que comer para poder crecer. Cuando somos bebés sólo bebemos leche y poco a poco vamos tomando otro tipo de alimentos como fruta, pescado, carne...



### 1.1. ¿Para qué sirven los alimentos?

Todos los alimentos son necesarios para que nuestro cuerpo esté sano.

Los alimentos nos dan la energía para poder vivir, crecer y trabajar.

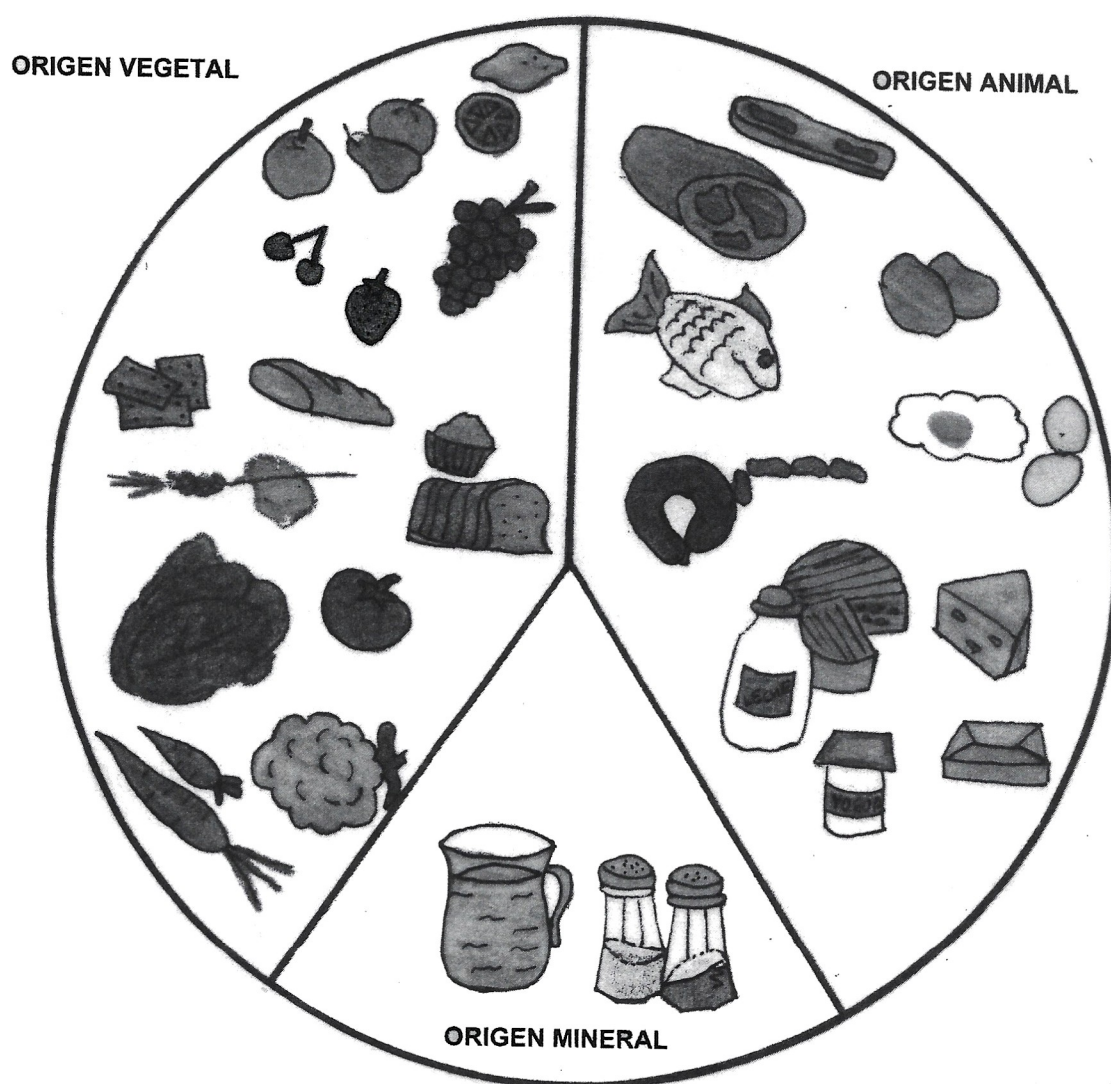
La alimentación debe ser variada es decir, debemos comer de todo.

### 1.2. ¿De dónde proceden los alimentos?

Los alimentos los podemos agrupar dependiendo de su origen, si es vegetal, animal o mineral.

De esta forma hacemos lo que llamamos la *rueda de los alimentos*.

- Origen animal (proceden de animales).
- Origen vegetal (proceden de plantas).
- Origen mineral.



## Actividades

1. ¿Qué quiere decir que la alimentación ha de ser variada?

---

---

---

2. ¿Para qué nos sirven los alimentos? \_\_\_\_\_

---

---

3. ¿Cuáles son los tres orígenes de los alimentos?

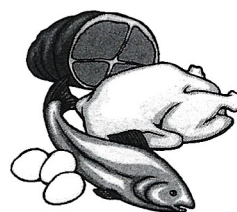
---

---

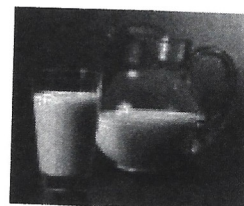
---

4. ¿De dónde procede cada alimento? Relaciona con flechas.

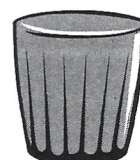
Origen animal



Origen vegetal



Origen mineral



## 2. Los nutrientes

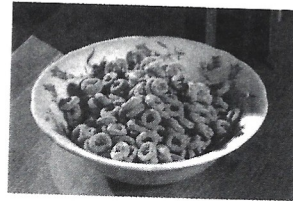
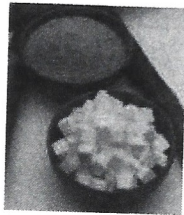
Los alimentos están formados por muchos nutrientes.

Los nutrientes son los componentes químicos de los alimentos.

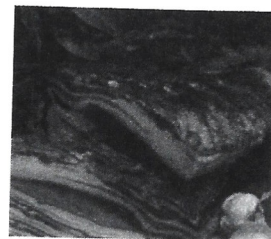
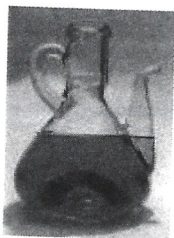
### 2.1. Clasificación de los nutrientes

Los nutrientes podemos clasificarlos en los siguientes grupos:

- Los hidratos de carbono: nos dan energía. Podemos encontrarlos en el azúcar, las patatas, los cereales...

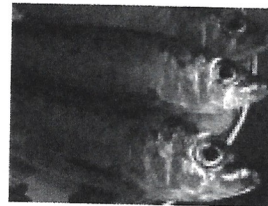
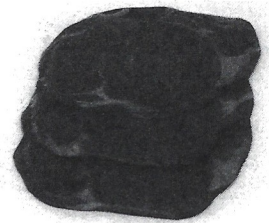
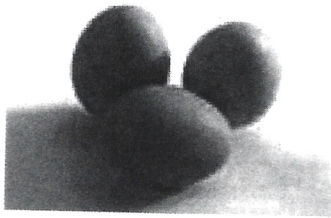


- Los lípidos: también nos proporcionan energía. Los encontramos en las grasas y aceites.



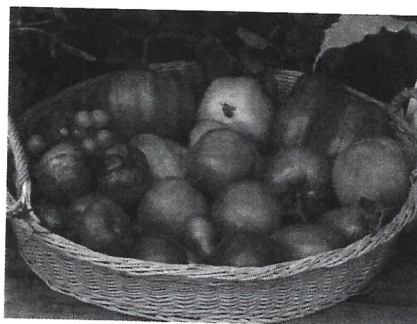
- Las proteínas: están en la carne, en la leche, en los huevos, en el pescado...

Son muy importantes para el crecimiento y reparan nuestro organismo.



- Las vitaminas y minerales: son muy importantes para no ponernos enfermos y crecer adecuadamente.

Están en las frutas, en las verduras y hortalizas.



## Actividades

1. ¿Qué son los nutrientes? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Escribe los grupos de nutrientes que hay:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. ¿Qué grupo de nutrientes es el que nos da energía? \_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. ¿En qué alimentos podemos encontrar lípidos? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. ¿En qué alimentos podemos encontrar hidratos de carbono? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. ¿En qué alimentos podemos encontrar proteínas? \_\_\_\_\_

---

---

7. ¿Por qué es muy importante tomar proteínas? \_\_\_\_\_

---

---

8. ¿En qué alimentos podemos encontrar vitaminas? \_\_\_\_\_

---

---

9. ¿Por qué es muy importante tomar vitaminas? \_\_\_\_\_

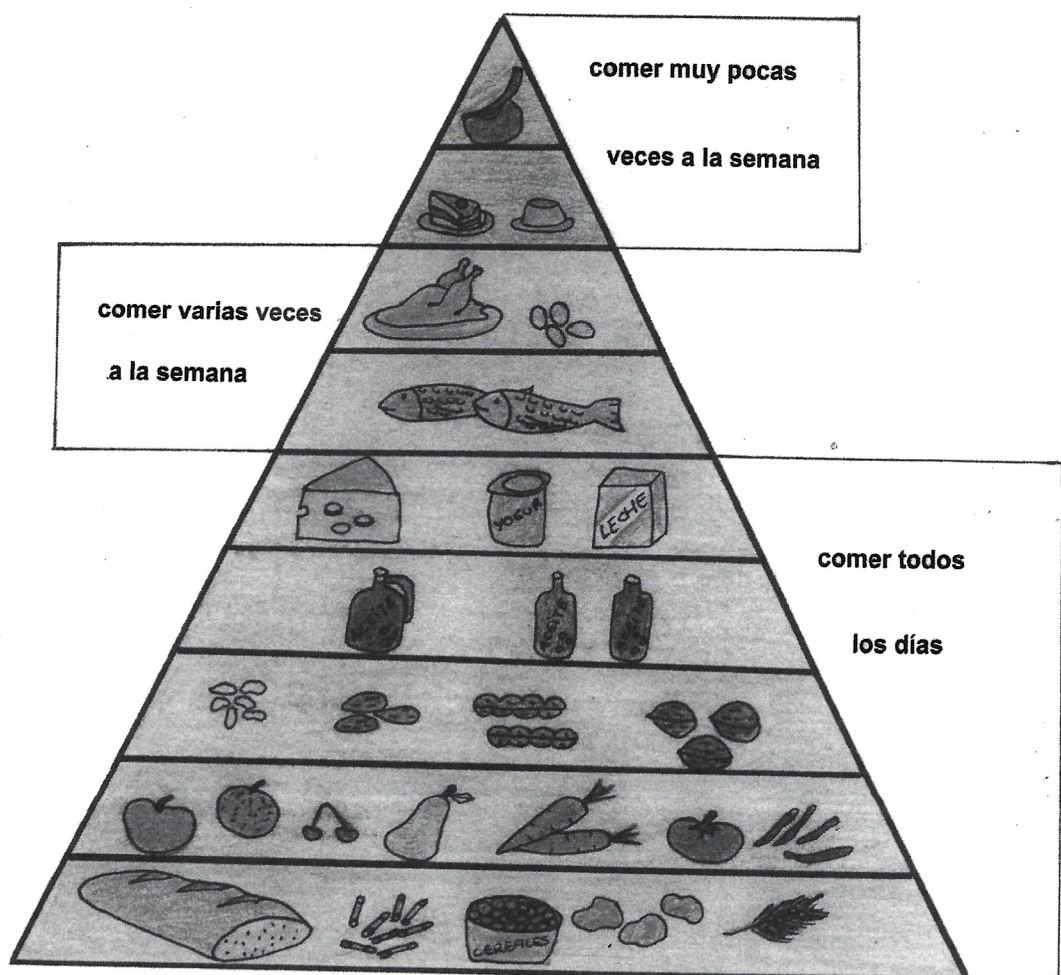
---

---

### 3. La dieta

La dieta es la cantidad y el tipo de alimentos que tomamos.

La dieta debe ser equilibrada es decir, nos tiene que aportar la energía y los nutrientes que necesitamos para vivir.



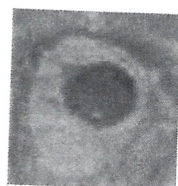
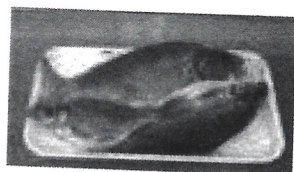
Pirámide de los alimentos

Para que la dieta sea sana y equilibrada debemos de comer de todo es decir, debe incluir una cantidad adecuada de todas las sustancias nutritivas.

En el dibujo de la página anterior vemos que hay alimentos como la fruta, las verduras, la leche,... que debemos comer todos los días.



Hay otros alimentos que como los huevos, la carne, el pescado tenemos que tomarlos varias veces (3 ó 4) a la semana.



En el vértice de la pirámide están los alimentos que podemos tomarlos en muy pocas ocasiones, no debemos de abusar de ellos como los pasteles, los bollos, los embutidos, etc.



## 4. La malnutrición

La malnutrición es cuando comemos tanto poco como mucho, o cuando comemos solamente algunos alimentos...



¿Qué ocurre si no tenemos una alimentación adecuada?

El no tener una dieta adecuada puede provocar:

- Caries en los dientes.
- Algunas enfermedades como el escorbuto y el raquitismo, por no tomar algunos alimentos que nos aportan vitaminas.
- Obesidad: estar muy gordo por comer demasiado.
- Anorexia: estar muy delgado por no querer comer para no engordar.
- Bulimia: comer mucho a escondidas y después vomitar para no engordar.

# Actividades

1. ¿Qué es la dieta? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. ¿Qué quiere decir que la dieta debe ser equilibrada? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Escribe tres alimentos que...  
debamos comer todos los días: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
debamos comer varias veces a la semana: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
tomemos muy pocas veces: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Nombra alguna enfermedad de la que sea causa la mal-  
nutrición: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_