



OBESIDAD Y DESNUTRICIÓN 1

DIETA Y SALUD 2

NUTRIENTES..... 2

ALIMENTOS DE CONSUMO DIARIO 3

COMIDAS DIARIAS..... 3

DIETA MEDITERRÁNEA 3

ACTIVIDADES 4

El alimento que tomamos diariamente es como la gasolina para el cuerpo, sin ello no podremos funcionar y nos crearíamos serios problemas tanto si comemos mucho como si comemos poco. Si comemos mucho y gastamos

poco podríamos llegar a padecer **obesidad**.

Si comemos poco podríamos padecer **anorexia**.

Tanto estar “gorditos” como “flaquitos” también puede deberse a otros factores como herencia genética, enfermedad de tiroides, largas hospitalización y otras.



OBESIDAD Y DESNUTRICIÓN

Una mala alimentación, unida a un estilo de vida inadecuado, puede dar lugar a problemas serios de salud. Si una persona come demasiado y hace poco ejercicio físico, consume más que lo que gasta por lo que tiende a engordar. Si, por el contrario, como menos que lo que gasta, adelgazará y tendrá problemas de fatiga, mareos, etc.

Una buena dieta alimenticia durante la infancia y juventud, cuando el cuerpo se está formando, dará como resultado personas adultas saludables.



DIETA Y SALUD

La dieta es el conjunto de todos los alimentos, comidas y bebidas, que ingerimos. Llamaremos dieta saludable aquella que incluye tipos y proporción de alimentos saludables para nuestro desarrollo. Debe ser:

Dieta suficiente: Aquella que nos aporta toda la energía necesaria para crecer y gastarla en la actividad diaria.

Dieta equilibrada: Que nos aporte la cantidad necesaria de cada nutriente.



NUTRIENTES



Hidratos de carbono



Proteínas



Grasas



Vitaminas



Minerales



Água

Recibe este nombre las sustancias que después de ser ingeridas pasan a formar parte de nuestro cuerpo, el resto saldrá en forma de sudor, orina o heces fecales.

Los principales tipos de nutrientes son las grasas, hidratos de carbono, proteínas, vitaminas y sales minerales.

Las grasas aportan energía. Las hay de origen animal (mantequilla, embutidos, etc.) y de origen vegetal como el aceite de oliva, girasol.

Los hidratos de carbono también aportan energía como la miel, azúcar, frutas, pan, cereales, papas o legumbres.

Las proteínas son las que nos construyen y nos hace crecer bien, pescado, carne, productos lácteos, huevos y legumbres.

Las vitaminas, en pequeñas cantidad favorecen un buen estado de salud, colabora con las anteriores en su asimilación y contribuye a estar sanos. Su falta produce la avitaminosis. Abundan en frutas, verduras y lácteos.



ALIMENTOS DE CONSUMO DIARIO

Hay productos que preparados en distintas formas y tomados en distintos momentos del día, deberían estar presentes en nuestra dieta diaria:

Cereales. Pan. Gofio, pastas, papas como fuentes de energía. Las frutas, ricas en diversas vitaminas, no deben faltar en una dieta diaria. La verdura, cruda en ensalada o cocinada no debe faltar. Leche y sus derivados (queso, yogurt, etc.) al menos una vez al día nos proporciona el calcio para fortalecer nuestros huesos. También es conveniente alternar la ingesta de pescado, carne y legumbres durante la semana. Otros alimentos como azúcar, sal o aceite hacerlo de forma moderada.

Algunos alimentos manipulados como golosinas, bollos, dulces, refrescos, etc., así como embutidos, enlatados y precocinados en la cantidad menos posible.

COMIDAS DIARIAS

Es recomendable espaciar la ingesta de alimentos en cinco comidas al día:

Desayuno: Tal vez sea la más importante del día, después de ocho horas sin comer y antes de empezar la actividad diaria. Leche, fruta, pan, tostada, cereales, mermelada, etc.

Media mañana (recreo): pequeña comida con bocadillo, sándwich, zumo, leche o similar.

Almuerzo: Comida familiar de medio día con alimentación más fuerte y reconstituyente.

Merienda: A media tarde. Comida ligera con leche, fruta o similar.

Cena: De noche pero no muy tarde, ligera y poca cantidad para no tener un dormir pesado.

DIETA MEDITERRÁNEA

Este nombre le viene de la zona en la que es habitual este tipo de dieta, países del Mar Mediterráneo. Se ha podido demostrar que esta dieta se asocia a una alimentación saludable, tanto por los productos que se utiliza como la forma de prepararlos.

Algunas de sus características son:

- .- Muchos productos vegetales, verduras, frutas, legumbres, frutos secos, etc.
- .- Consumo de pescado fresco.
- .- Consumo de cereales en diversas formas: pan, gofio, pastas, etc.
- .- Aceite de oliva como la principal grasa para cocinar.





ACTIVIDADES

- 1.- Hacer un listado de **10 alimentos naturales**, 10 alimentos manipulados y 10 muy manipulados.
- 2.- Busca en el **diccionario** las palabras que no entiendas de estos apuntes y cópialas en la libreta.
- 3.- Preguntar en tu familia por **tres refranes** referidos a las comidas, escríbelas en tu libreta.
- 4.- Haz un listado de los **utensilios** que usan en tu familia para elaborar la alimentación diaria.
- 5.- Tu familia tiene un restaurante y te ha pedido que prepares **tres menús** diferentes con las cinco comidas de un día.
- 6.- Busca información sobre cómo se obtienen el **gofio y el aceite de oliva**.
- 7.- Escribe una **carta al presidente de Gobierno** en el que solicitas medidas para acabar con la mala alimentación y/o desnutrición de la infancia en España y en otras partes del mundo.
- 8.- Busca información sobre el **peso ideal** según la edad y la altura.
- 9.- Busca información sobre tipos de alimentación **en otras partes del mundo**:
 - China:
 - Marruecos:
 - Congo:
 - Bolivia:
- 10.- Escribe en tu cuaderno tus tres alimentos favoritos, otros tres que no te gusten tomar y otros tres que nunca has probado, aunque has oído hablar de ellos.
- 11.- A casi todos nos gusta los macarrones, ¿podrías hacer un listado todas las formas en las que se puede preparar?.