

3.1. Alimentos, dieta y nutrientes.

Un **nutriente** es un compuesto químico contenido en los alimentos, que nuestras células necesitan para realizar sus funciones vitales. Cada tipo de nutriente es, por tanto, indispensable para la vida del organismo.

- Hidratos de carbono o glúcidos: Son nutrientes que se encuentran principalmente en los alimentos vegetales. Su función básica en el organismo es producir energía y actuar de reserva energética.
 - Cereales: arroz, maíz, trigo, avena, quínoa, centeno, ...
 - Lácteos (excepto quesos).
 - Legumbres (lentejas, alubias, garbanzos, ...) y tubérculos (patatas, boniato, yuca).
 - Frutas, azúcar y miel.
 - En menor medida: hortalizas y frutos secos.
- Proteínas: Están formadas por cadenas de aminoácidos, las cuales son utilizadas por el organismo principalmente para construir y reparar tejidos.
 - Lácteos (leche, yogur, quesos y derivados).
 - Carnes (blancas y rojas).
 - Pescado: bonito, anchoa, atún, salmón, sardina, ...
 - Huevo, frutos secos, legumbres, soja y derivados de la soja (tofu, seitán, ...).
- Grasas o lípidos: Principalmente proporcionan energía al organismo, facilitan el transporte de algunas vitaminas y forman parte de algunas hormonas y de membranas celulares.
 - Aceites, frutos secos, aguacate, mantequilla, grasa animal (panceta, tocino, manteca).
- Vitaminas y minerales: Son los llamados micronutrientes, y son esenciales para la regulación de los procesos metabólicos que hacen posible el funcionamiento de nuestro organismo. Están presentes en todos los alimentos, incluida el agua, pese a que abundan más en las verduras, las frutas y la leche.

De acuerdo con los nutrientes que aporta, cada tipo de alimento desempeña funciones diversas:

- Función energética:
Compuesto por los alimentos con abundantes **glúcidos o hidratos de carbono**, como las patatas o los cereales; o los **lípidos**, grasas de los embutidos o la mantequilla.
- Función plástica:
Alimentos ricos en **proteínas** como la carne, el pescado o las legumbres.
- Función reguladora:
Alimentos ricos en **sales minerales y vitaminas**, como las verduras y frutas.

Ejercicio 1. Completa la siguiente tabla con los alimentos que tomas durante un día cualquiera:

Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena

- ¿Qué nutrientes principales tiene cada uno de los alimentos anteriores?
- ¿Y qué funciones desempeña cada uno?
- ¿Crees que tu dieta es equilibrada o tiene de todos los nutrientes?

3.2. Dieta equilibrada.

Para mantener una dieta sana, equilibrada y variada debemos tomar una cantidad diaria recomendada de cada grupo de alimentos que normalmente se expresa en raciones o fracciones de éstas. Una ración es la cantidad habitual que se toma de un alimento en un plato o vaso.

En una dieta equilibrada los glúcidos deben aportar, aproximadamente, el 55 % de la

energía, los lípidos, el 30 %, y las proteínas el 15 % restante.

Ejercicio 2. Busca información sobre la dieta mediterránea y explica brevemente en qué consiste.

3.3. Dieta no equilibrada.

Ingerir los nutrientes adecuados y en las cantidades que permitan mantener nuestro peso dentro de los límites normales es una garantía de salud, tanto presente como futura. No hacerlo puede llevar a diversos problemas de salud (**obesidad, malnutrición, desnutrición, ...**) y enfermedades como la **anorexia, la bulimia, el escorbuto, el beri beri, ...**

Ejercicio 2. Completa el siguiente crucigrama con palabras relacionadas con dichos trastornos y enfermedades relacionadas con la salud.

Horizontal:

- 1- Enfermedad producida por la escasez de vitamina B1.
- 3- Forma de malnutrición. Los alimentos que se ingieren no son suficientes para satisfacer las necesidades del organismo.
- 5- Enfermedad producida por la escasez de vitamina C.
- 6-Trastorno alimenticio que consiste en ingerir grandes cantidades de comida, y más tarde, producirse el vómito.
- 8- Aquello que pasa cuando se lleva una dieta no equilibrada.

Vertical:

- 2- Enfermedad que se produce por la falta de determinados minerales y vitaminas.
- 4- Exceso de grasa corporal debido a la ingesta masiva de alimentos energéticos y un estilo de vida sedentario.

