



S5

Nutrición saludable

Explica cómo evitar el sobrepeso y la obesidad con base en las características de la dieta correcta y las necesidades energéticas en la adolescencia.



INVESTIGAR LOS SIGUIENTES CONCEPTOS:

- 1.- ALIMENTO:
- 2.- NUTRIMENTO Y EJEMPLOS:
- 3.- ALIMENTACIÓN:
- 4.- NUTRICIÓN:
- 5.- ESCORBUTO:
- 6.- ALMIDÓN:

Observa lo que un mexicano consume, en promedio, en un mes y responde.





1. ¿Aprecias en la imagen algún producto que no se considere alimento?



¿Cuál o cuáles son?



2. ¿Un alimento es lo mismo que un nutrimento?



¿Por qué?

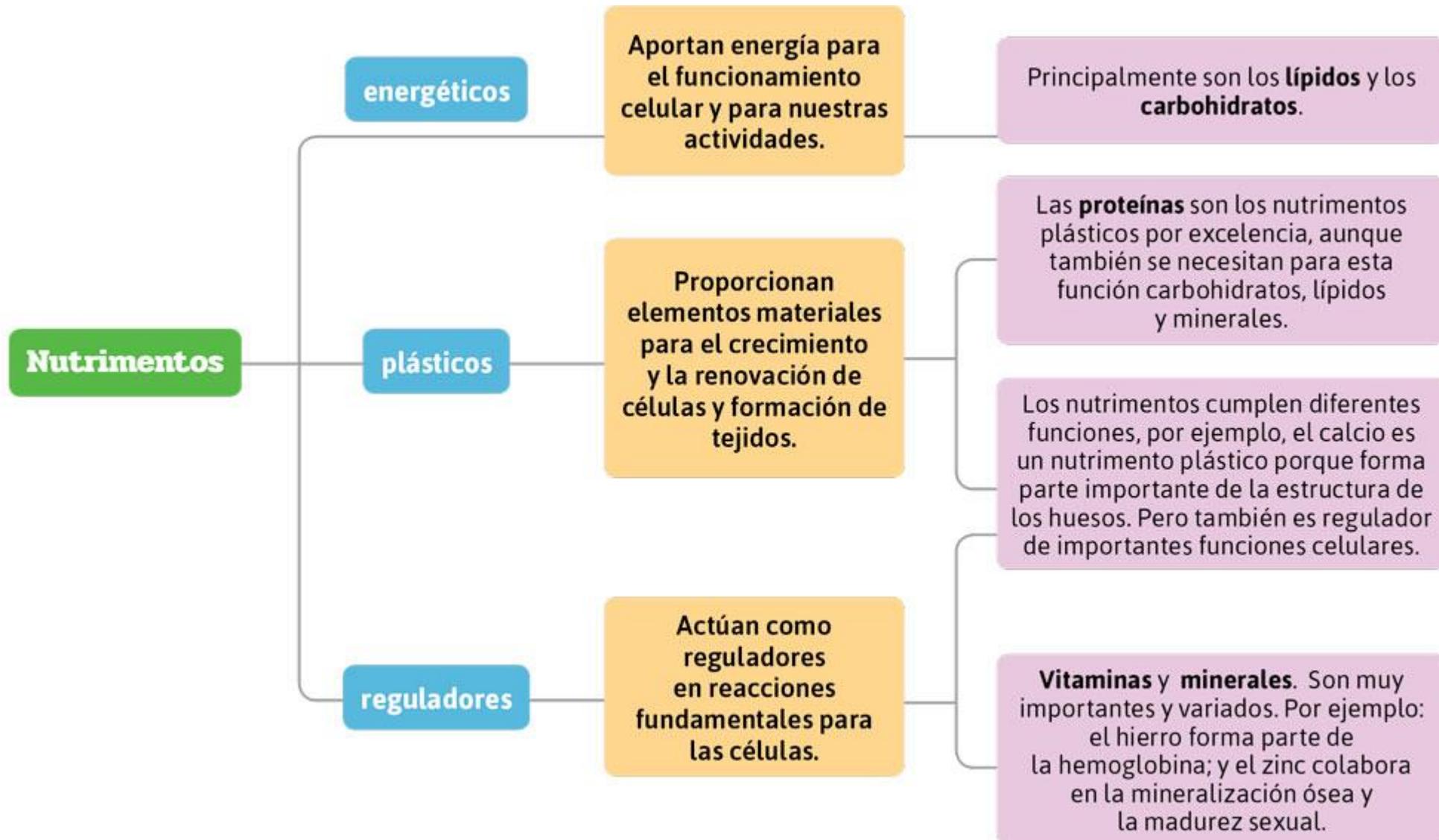




La **nutrición** es el proceso por el cual el cuerpo obtiene, de los alimentos, la **energía** y los **nutrimentos** que necesita para mantener las funciones vitales y la salud, así como construir tejidos y reparar los que se han dañado. Los nutrimentos son las **proteínas**, los **carbohidratos** (azúcares), los **lípidos** (grasas y aceites), los **minerales**, las **vitaminas** y el **agua** que están contenidos en los **alimentos** que ingerimos.

Aunque no es un nutrimento, la **fibra alimentaria** también debe incluirse en la **dieta**. La fibra se obtiene de las partes de las plantas que no podemos digerir ni absorber y llegan intactas al intestino grueso, lo que favorece el tránsito intestinal y evita el estreñimiento. La fibra **ayuda a mantener normales los niveles de glucosa** (un tipo de azúcar) y de **lípidos en la sangre**.

Para comprender cada vez mejor la función que realizan en el cuerpo, los **nutrimentos** se clasifican de acuerdo con el esquema 1.3.



TOMA
NOTA

MARCA CON UNA "A" SI SE TRATA DE UN ALIMENTO Y UNA "N" SI ES NUTRIMENTO

ZANAHORIA	<input type="radio"/>	VITAMINA A	<input type="radio"/>	MANTEQUILLA	<input type="radio"/>	CALCIO	<input type="radio"/>
GRASAS	<input type="radio"/>	REFRESCO	<input type="radio"/>	CARBOHIDRATOS	<input type="radio"/>	PROTEÍNAS	<input type="radio"/>
MAÍZ	<input type="radio"/>	MINERALES	<input type="radio"/>	CACAHUATES	<input type="radio"/>	AZÚCAR	<input type="radio"/>
SODIO	<input type="radio"/>	HIERRO	<input type="radio"/>	VITAMINA C	<input type="radio"/>	PAN	<input type="radio"/>
PESCADO	<input type="radio"/>	HABAS	<input type="radio"/>	SOYA	<input type="radio"/>	AGUA	<input type="radio"/> <input type="radio"/>



a) ¿Cuál es la diferencia entre un alimento y un nutrimento?

[Yellow response bar]

¿Cómo lo sabes?

[Light orange response bar]

b) ¿Consideras que todos los alimentos contienen todos los nutrimentos?

[Orange response bar]

¿Por qué?

[Blue response bar]

¿Todos los alimentos contienen todos los nutrimentos que requerimos para estar sanos? Veamos si puedes responder esta pregunta después del **experimento** y de lo que discutas con tus compañeros de clase.

PARA LA SIGUIENTE CLASE: 1.- REALIZAR LA PRÁCTICA: ¿QUÉ **NUTRIMENTOS** CONTIENEN ALGUNOS DE LOS **ALIMENTOS**? ELABORANDO PREVIAMENTE LA SIGUIENTE TABLA PARA QUE REALICES TUS PREDICCIONES (P) Y COMPARES CON LA REALIDAD

ALIMENTOS	CARBOHIDRATOS		LÍPIDOS		PROTEÍNAS	
	P	R	P	R	P	R
AGUA						
PAPA CRUDA						
HARINA DE MAÍZ EN AGUA						
AGUACATE						
ACEITE						
CLARA DE HUEVO						
LECHE						
PAPAS FRITAS						
MANTEQUILLA						
HARINA DE TRIGO EN AGUA						
TORTILLA DE MAÍZ						
TORTILLA DE HARINA						
PAN BLANCO						
SALCHICHA						
JAMÓN						



MATERIALES

- 5 VASOS DESECHABLES TRANSPARENTES
- 5 CUCHARAS DESECHABLES
- 3 CHAROLAS DESECHABLES O PLATOS RAZOS (PLANOS) GRANDES
- 1 PLIEGO DE PAPEL DE ESTRAZA O 3 HOJAS DE COLOR
- 3 LIMONES
- 1 FRANELA
- 1 BOLSA PARA LA BASURA QUE GENEREN
- TINTURA DE YODO QUE NO SEA BLANCO
- 8 CUCHARADAS DE ALMIDÓN DE MAÍZ

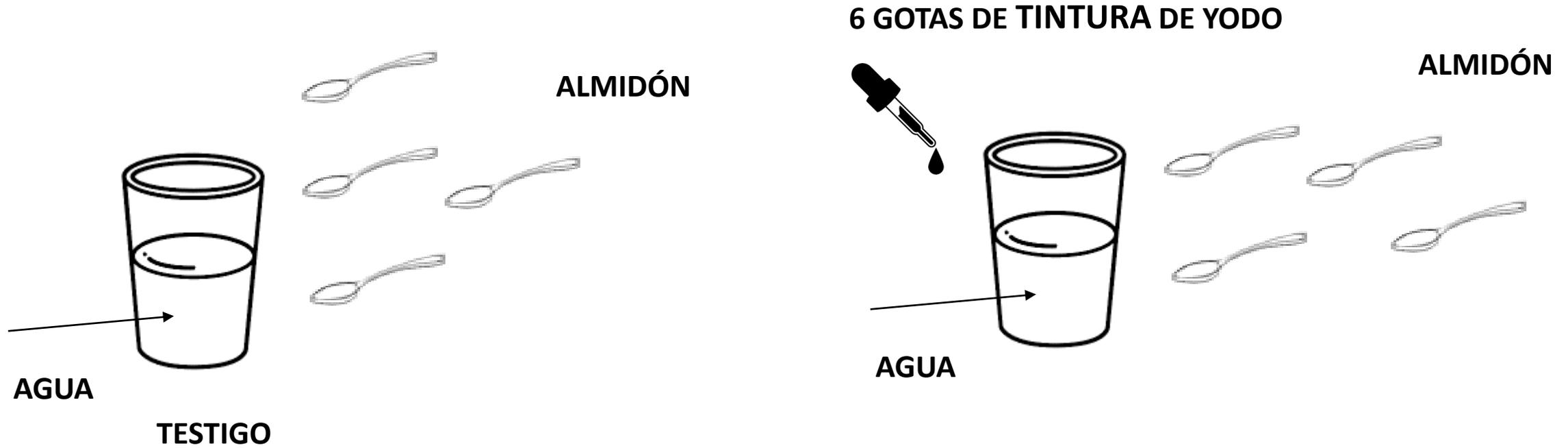




Experimenta

¿Qué nutrimentos contienen algunos de los alimentos?

PARA IDENTIFICAR LOS CARBOHIDRATOS (AZÚCARES) EN LOS ALIMENTOS



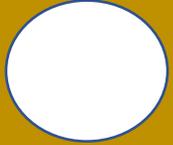
NOTA: IDENTIFICA EL COLOR DEL TESTIGO Y EL COLOR QUE ADQUIERE EL CONTENIDO DEL SEGUNDO VASO EL COLOR MORADO SE PRODUCE AL REACCIONAR EL YODO CON LOS CARBOHIDRATOS (AZÚCARES); POR TANTO A CADA ALIMENTO QUE AGREGUES LA TINTURA DE YODO (3 GOTAS) Y EL COLOR CAMBIE A MORADO INDICARÁ QUE CONTIENE CARBOHIDRATOS (AZÚCARES).

CHAROLA

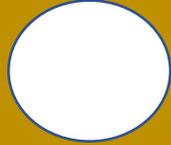


3 GOTAS DE TINTURA DE YODO A CADA MUESTRA

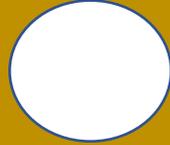
ANOTAR EN LA TABLA LOS RESULTADOS DEL CAMBIO DE COLOR



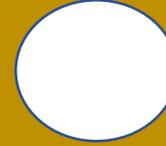
ACEITE



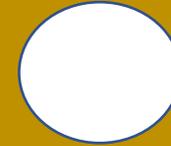
PAPA



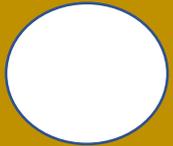
AGUACATE



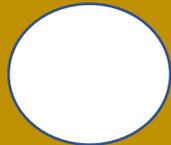
MANTEQUILLA



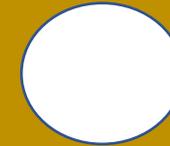
LECHE



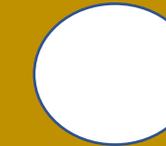
T. MAÍZ



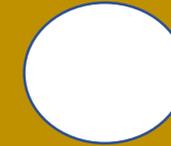
T. HARINA



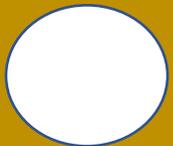
PAPAS FRITAS



CLARA DE HUEVO



PAN BLANCO



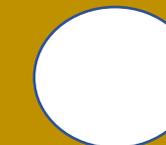
ARROZ



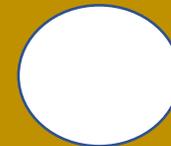
JAMÓN



SALCHICHA



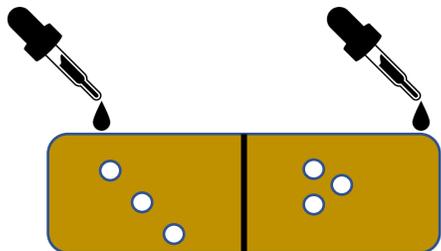
SOPA



ZANAHORIA

PARA IDENTIFICAR LOS LÍPIDOS (GRASAS) EN LOS ALIMENTOS

3 GOTAS DE AGUA



3 GOTAS DE ACEITE

DEJAR SECAR Y OBSERVAR A
TRASLUZ QUE MARCAS DEJA

CHAROLA

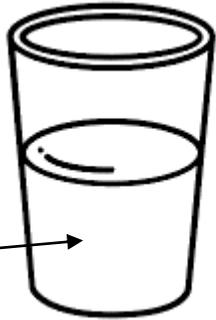


PAPEL DE ESTRAZA

A large, rounded rectangular brown tray containing 15 circular test spots arranged in a 3x5 grid. Each spot is a white circle with a blue outline. Below each circle is a white rectangular label with black text. The labels are: Row 1: ACEITE, PAPA, AGUACATE, MANTEQUILLA, LECHE; Row 2: T. MAÍZ, T. HARINA, PAPAS FRITAS, CLARA DE HUEVO, PAN BLANCO; Row 3: ARROZ, JAMÓN, SALCHICHA, SOPA, ZANAHORIA.

ACEITE	PAPA	AGUACATE	MANTEQUILLA	LECHE
T. MAÍZ	T. HARINA	PAPAS FRITAS	CLARA DE HUEVO	PAN BLANCO
ARROZ	JAMÓN	SALCHICHA	SOPA	ZANAHORIA

AGREGAR 10 GOTAS DE LIMÓN

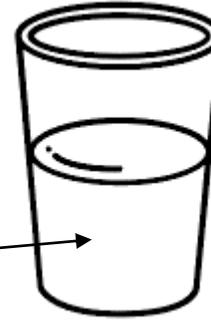


LECHE

TESTIGO

**IDENTIFICAR
PROTEÍNAS EN LOS
ALIMENTOS**

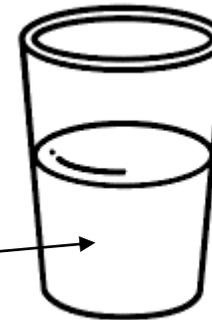
AGREGAR 10 GOTAS DE LIMÓN



TESTIGO

CLARA DE HUEVO

AGREGAR 10 GOTAS DE LIMÓN



ACEITE

TESTIGO

**ANOTAR EN LA TABLA LOS
RESULTADOS DEL CAMBIO DE COLOR**

PARA IDENTIFICAR LAS PROTEÍNAS EN LOS ALIMENTOS

CHAROLA



3 GOTAS DE LIMÓN

ANOTAR EN LA TABLA LOS
RESULTADOS DEL CAMBIO DE COLOR

				
ACEITE	PAPA	AGUACATE	MANTEQUILLA	LECHE
				
T. MAÍZ	T. HARINA	PAPAS FRITAS	CLARA DE HUEVO	PAN BLANCO
				
ARROZ	JAMÓN	SALCHICHA	SOPA	ZANAHORIA

ANÁLISIS Y RESULTADOS

1. CONTESTEN

- a).- ¿Cuál de los alimentos examinados consideran que tienen mayor cantidad de lípidos? ¿cómo lo saben?

- b).- ¿Cuáles alimentos modificaron su textura al añadir limón? ¿Qué les indica ese cambio?

- c).- ¿Qué observaron yodo a las muestras? ¿Qué indican esos resultados?

- d).- ¿Para qué sirve lo que demostraron en esta práctica? ¿Se cumplió la predicción que hicieron?

- e).- Los resultados pueden ayudarte a analizar nuevamente la imagen de la actividad de inicio de la lección. ¿Consideras que las personas que consumen estos alimentos ingieren nutrimentos variados? ¿Cambiarías algo de tu dieta? ¿Porqué?

EVIDENCIAS:

APUNTES DE LIBRETA: PREGUNTA Y RESPUESTAS DE INICIO, DESARROLLO Y CIERRE.

ENVIAR:

- 1.- ACTIVIDAD RESUELTA DEL LIBRO DE TEXTO PÁGINA 47
- 2.- REALIZAR Y/O ENVIAR PRÁCTICA
- 3.- ANÁLISIS Y CONCLUSIONES DE LA PRÁCTICA