

# Unidad I. “Nutrición y Salud”.

## TIPOS DE NUTRIENTES

Curso: Octavo Básico

Asignatura: Ciencias Naturales

Mes: Abril.



## Objetivo de aprendizaje:

- ▶ OA 06: Investigar experimentalmente y explicar las características de los nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua) en los alimentos y sus efectos para la salud humana.

## Objetivo de la clase:

- ▶ Indagar características de los nutrientes

# Los alimentos se transforman en nutriente, pero, ¿cuáles son estos?

Se encuentran en:

Son necesarias porque:

## 1. Proteínas

**Origen animal:** leche, yogur, queso, quesillo, huevos, carnes de pescado, pollo, pavo y vacuno, entre otras.

**Origen vegetal:** porotos, garbanzos, lentejas, arvejas y soya.

- Nos ayudan a fabricar estructura de nuestro cuerpo, tales como: músculos, pelo, uñas, entre otras.
- Permiten la contracción muscular
- Transportan sustancias
- Forman parte importante de la estructura y membranas celulares.

Las **proteínas** son macromoléculas formadas por unidades estructurales más pequeñas llamadas **aminoácidos**.





# Los alimentos se transforman en nutriente, pero, ¿cuáles son estos?

Se encuentran en:

## 2. Carbohidratos



Las papas, los fideos, la harina, la miel y los cereales, entre otros. También están presentes en cualquier alimento que incluya azúcares en su composición.



Son necesarios por:

### Importancia:

- Aporte de energía de uso rápido, ejemplo: caminar, correr, etc.
- Contribuyen a la temperatura corporal.
- Aportan fibras, necesarias para la digestión.
- Son parte de la membrana celular y la matriz extra celular.

Los **carbohidratos** son macromoléculas formadas por unidades estructurales más pequeñas llamadas **monosacáridos**



# Los alimentos se transforman en nutriente, pero, ¿cuáles son estos?

Se encuentran en:

## 3. Lípidos



**Origen animal:** mantequilla, leche entera, grasa de carnes, cecinas y yema de huevo.

**Origen vegetal:** aceites, paltas, aceitunas, almendras y maní.



Los **lípidos** son macromoléculas formadas por unidades estructurales más pequeñas llamados **ácidos grasos**.

Son necesarias por:

- Son una reserva de energía.
- Proveen ácidos grasos esenciales para el crecimiento, mantención y funcionamiento de los tejidos.
- Los ácidos grasos omega -3 y 6, ayudan a reducir el riesgo de enfermedades crónicas.
- Controlan y regulan procesos metabólicos.
- Permiten el transporte de las vitaminas A, D, E y K;
- Forman parte de las membranas celulares.



# Los alimentos se transforman en nutriente, pero, ¿cuáles son estos?

## 4. Vitaminas

Pueden ser:

Hidrosolubles: Se disuelven en agua.

Liposolubles: Se disuelven en aceite o grasas

Se obtienen de:

Frutas y verduras

Cereales integrales

Son necesarias por:

- Participan en reacciones metabólicas.
- Contribuyen a mantener saludables la vista, la piel, los vasos sanguíneos y otros tejidos.
- Crecimiento y reparación de tejidos.
- Defensa contra infecciones.





## 5. Sales minerales



Elementos químicos, como el fósforo, el sodio, el hierro y el potasio.

En pequeñas cantidades en todos los alimentos

- Regular procesos metabólicos.
- Forman parte de la estructura del organismo.

## 6. Agua



Componente más abundante en los seres vivos.

Frutas, verduras, jugo, leche.  
En varios alimentos.

- Medio para las reacciones metabólicas.
- Contribuye a eliminar desechos.
- Mantener y regular la temperatura corporal.
- Facilitar el transporte de nutrientes.

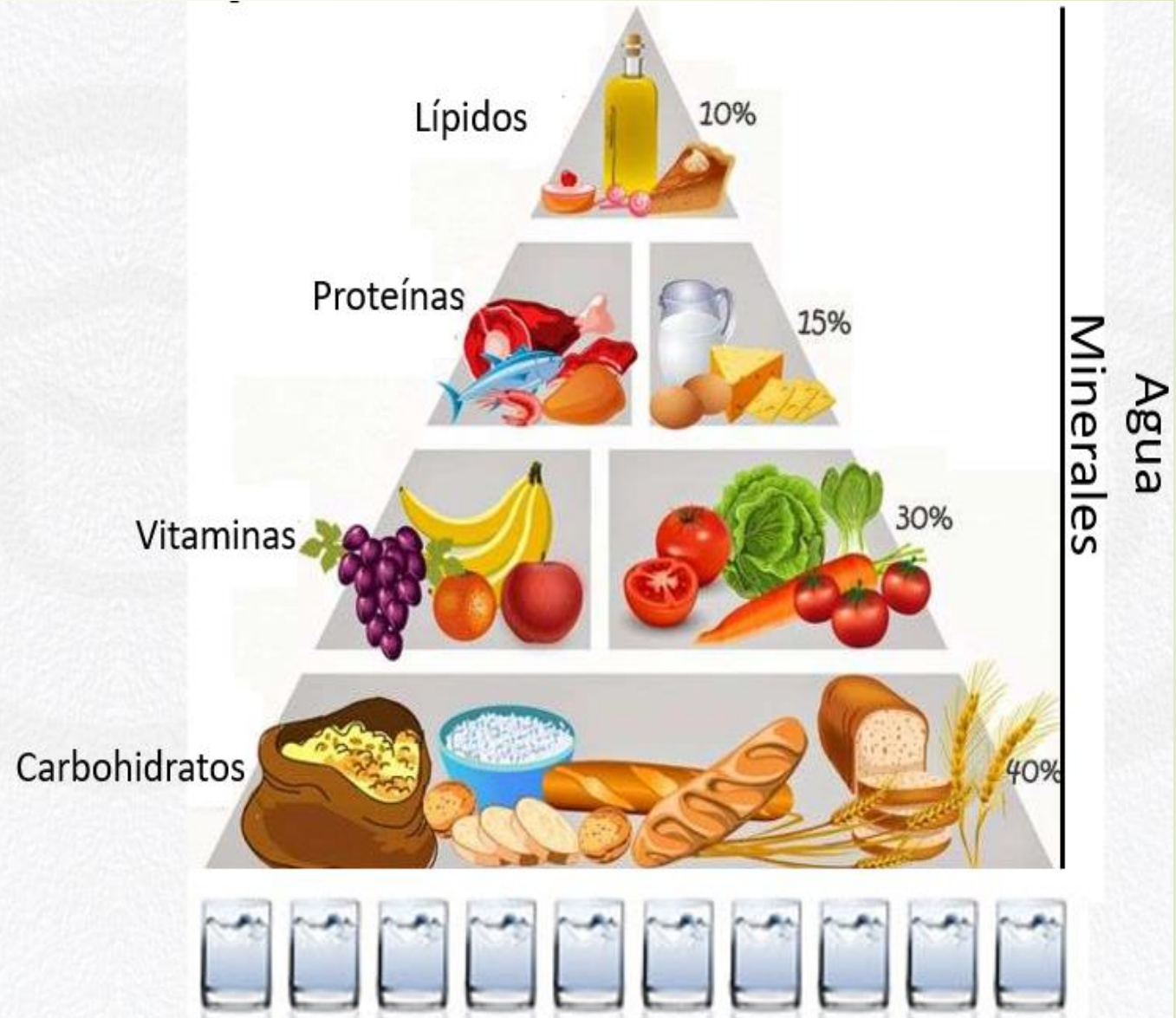


# ¿En qué proporción debo adquirir estos nutrientes?

## Pirámide alimenticia

La pirámide alimentaria nos permite tener un **parámetro** estimativo de los alimentos que debemos consumir en el marco de una nutrición saludable.

**IMPORTANTE:** Se debe evitar el consumo de alimentos con alto contenido de azúcar, ya que no constituyen un aporte de nutrientes, sino solo de calorías vacías, que no son aprovechadas por el organismo y que pueden ser eliminadas de la dieta sin consecuencias negativas. Por esta razón, cuando selecciones un alimento no solo es importante conocer la cantidad de calorías que aporta, sino también su calidad. Por ejemplo, no es lo mismo ingerir 500 kcal de proteínas que 500 kcal de comidas con mucha azúcar.





# Propuesta de alimentación saludable MINSAL (ministerio de salud)

## 1. ¿Qué motiva al MINSAL a realizar esta propuesta?

- Promoción de la alimentación saludable en el contexto de una vida sana.
- Prevención de la obesidad y otras enfermedades no transmisibles vinculadas a la dieta.

## 2. ¿Por qué fue necesario?

- Por la alta prevalencia de malnutrición por exceso en nuestra población.
- La malnutrición se asocia a las principales causas de morbilidad, mortalidad y discapacidad precoz, tales como diabetes, hipertensión, infartos cardíacos, ataques cerebrales y algunos tipos de cáncer.
- La malnutrición por exceso afecta a hombres y mujeres, pero con mayor intensidad a las mujeres; afecta también a los niños y niñas desde muy pequeños incidiendo en su crecimiento y desarrollo; y afecta a todos los grupos socioeconómicos, pero principalmente a los grupos socioeconómicos más vulnerables.



EVITA ESTOS ALIMENTOS





# Importancia de la “Etiqueta nutricional”

Las etiquetas de los alimentos contienen información sobre la cantidad de calorías, porciones y datos nutricionales de los alimentos. Leerlas le ayudará a hacer elecciones saludables al hacer las compras.

## ¿Por qué necesitamos un nuevo etiquetado para los alimentos?

Si bien los alimentos envasados ya contaban con etiquetas que indicaban su composición nutricional, éstas exigían una lectura detenida, por lo que comprenderlas y evaluarlas era complejo. Los sellos de advertencia “ALTO EN” nos permiten distinguir con sólo una mirada aquellos alimentos menos saludables y preferir los alimentos sin sellos o con menos sellos.

