

# LOS ALIMENTOS, SUS NUTRIENTES Y SUS BENEFICIOS PARA LA SALUD.

PROYECTO EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN ESCUELAS DE EDUCACIÓN BÁSICA. TCP/DOM/3101



#1

# LOS ALIMENTOS

Los alimentos son esenciales para la vida.

Para estar sanos y bien alimentados, necesitamos una variedad de alimentos inocuos y de buena calidad en cantidad suficiente.

Los alimentos nos proporcionan la energía que necesitamos para crecer, para la actividad física, para las funciones corporales básicas (respirar, mantener la temperatura corporal, la circulación de la sangre, la digestión). Los alimentos nos proporcionan los materiales necesarios para desarrollar y mantener el cuerpo, y reforzar la resistencia a las enfermedades.

# LOS ALIMENTOS



# LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

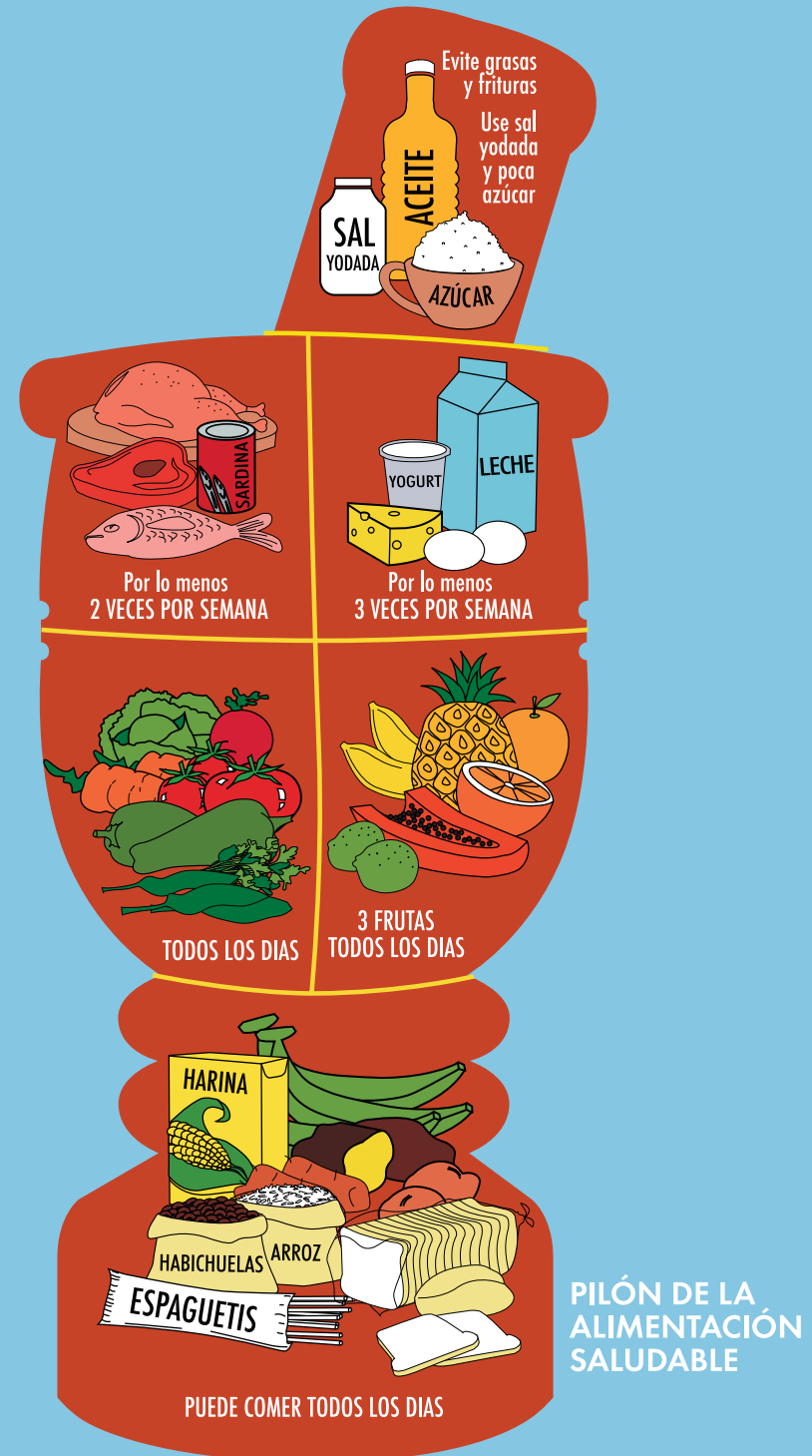
Los alimentos se clasifican en 6 grupos como se observa en la lámina del pilón de la alimentación saludable. Esta clasificación se realizó tomando en cuenta la semejanza nutritiva de los alimentos y su modo de preparación.

## Los grupos incluyen:

- 1.- Los granos (cereales y leguminosas), y sus derivados, las raíces, tubérculos, los plátanos, rulos y guineos.
- 2.- Los vegetales verdes, amarillos y de otros colores.
- 3.- Las frutas.
- 4.- Los huevos, la leche y sus derivados.
- 5.- Las carnes, pescados y mariscos.
- 6.- Las grasas y el azúcar.

# LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

- CONSUMIR ALIMENTOS VARIADOS DE TODOS LOS GRUPOS.
- AUMENTAR EL CONSUMO DE FRUTAS Y VEGETALES.
- CONSUMIR CANTIDADES SUFICIENTES DE ALIMENTOS PARA CUBRIR LAS NECESIDADES NUTRICIONALES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES DE CADA PERSONA.
- CONSUMIR ALIMENTOS SEGUROS, ES DECIR, LIBRES DE CONTAMINACIÓN POR MICROBIOS, BACTERIAS O SUSTANCIAS TÓXICAS.
- CONSUMIR ALIMENTOS DE TRES A CINCO VECES AL DÍA.
- DESAYUNAR DIARIAMENTE.
- CONSUMIR DE 8 A 10 VASOS DE AGUA DIARIAMENTE.



# NUTRIENTES ESENCIALES

Los alimentos aportan los nutrientes que nos permiten crecer y mantenernos sanos y activos.

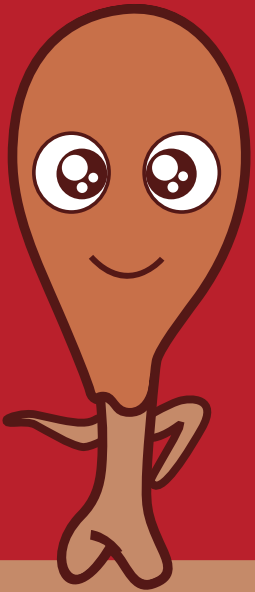
## ¿Que son los nutrientes?

Los nutrientes son sustancias contenidas en los alimentos que nos proporcionan:

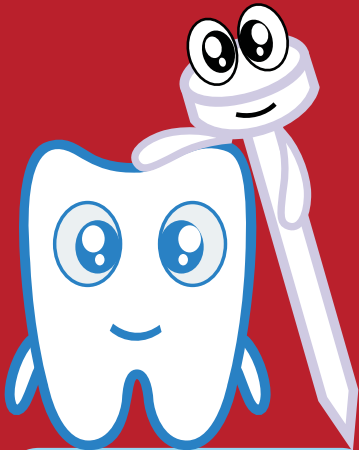
- Energía para realizar todas las funciones del organismo tales como respirar, digerir los alimentos, mantener la temperatura corporal, crecer y realizar actividad física.
- Elementos necesarios para que el cuerpo se forme, mantenga y se haga más resistente a las enfermedades.

Todos los alimentos contienen uno o más nutrientes en cantidades distintas. Cada nutriente desempeña una función concreta. Esta es la razón de la importancia de una alimentación variada para gozar de buena salud.

# NUTRIENTES ESENCIALES



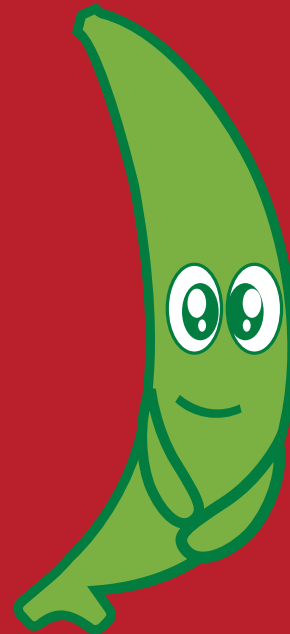
**PROTEÍNA**



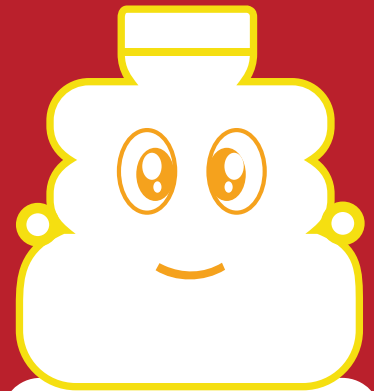
**MINERALES**



**VITAMINAS**



**HIDRATOS  
DE CARBONO**



**GRASAS**

# EL SER HUMANO NECESITA MUCHOS NUTRIENTES DIFERENTES, QUE SE DIVIDEN EN:

**Macronutrientes:** son aquellos nutrientes que necesitamos en gran cantidad y aportan energía (calorías) para el funcionamiento de nuestro organismo, son:

- Los carbohidratos (almidones, azúcares y fibra dietética).
- Las grasas y aceites.
- Las proteínas (de origen animal y vegetal).

**Micronutrientes:** comprenden las vitaminas, los minerales y el agua. Las vitaminas y los minerales, se necesitan en pequeñas cantidades y no aportan energía. Algunos minerales forman también parte de los tejidos del cuerpo: por ejemplo; el calcio y el flúor que se encuentran en los huesos y los dientes y el hierro que está presente en la sangre. Los micronutrientes que con mayor probabilidad pueden ser deficitarios en una alimentación balanceada son:

- Los minerales hierro, yodo y zinc;
- Las vitaminas A, del complejo B (incluyendo el ácido fólico).



**EL SER HUMANO NECESITA  
MUCHOS NUTRIENTES DIFERENTES,  
QUE SE DIVIDEN EN:**

## **MACRONUTRIENTES:**

**CARBOHIDRATOS**

**ALMIDONES**

**AZÚCARES**

**FIBRA  
DIETÉTICA**

**GRASAS  
Y ACEITES**

**PROTEÍNAS**  
ANIMAL Y VEGETAL

## **MICRONUTRIENTES:**

**MINERALES**

**HIERRO**

**CALCIO**

**ZINC**

**VITAMINAS**

**VITAMINA A**

**VITAMINAS  
COMPLEJO B**

**ÁCIDO FÓLICO**

**VITAMINA C**

# NECESIDADES DE ENERGÍA

Nuestro cuerpo necesita energía para conservar la temperatura corporal, y permitir el movimiento y el trabajo.

## ¿Que es la energía?

La energía es el combustible que utiliza nuestro organismo para desarrollar sus funciones vitales. La unidad de expresión de la energía son las calorías o kilocalorías (kcal)

La cantidad de energía que requiere una persona depende de la edad, sexo, estado fisiológico, (embarazo, lactancia) actividad física.

# NECESIDADES DE ENERGÍA

Edad



Sexo



Actividad física



Condición especial  
(embarazo, lactancia,  
convalecencia de enfermedades)



Crecimiento

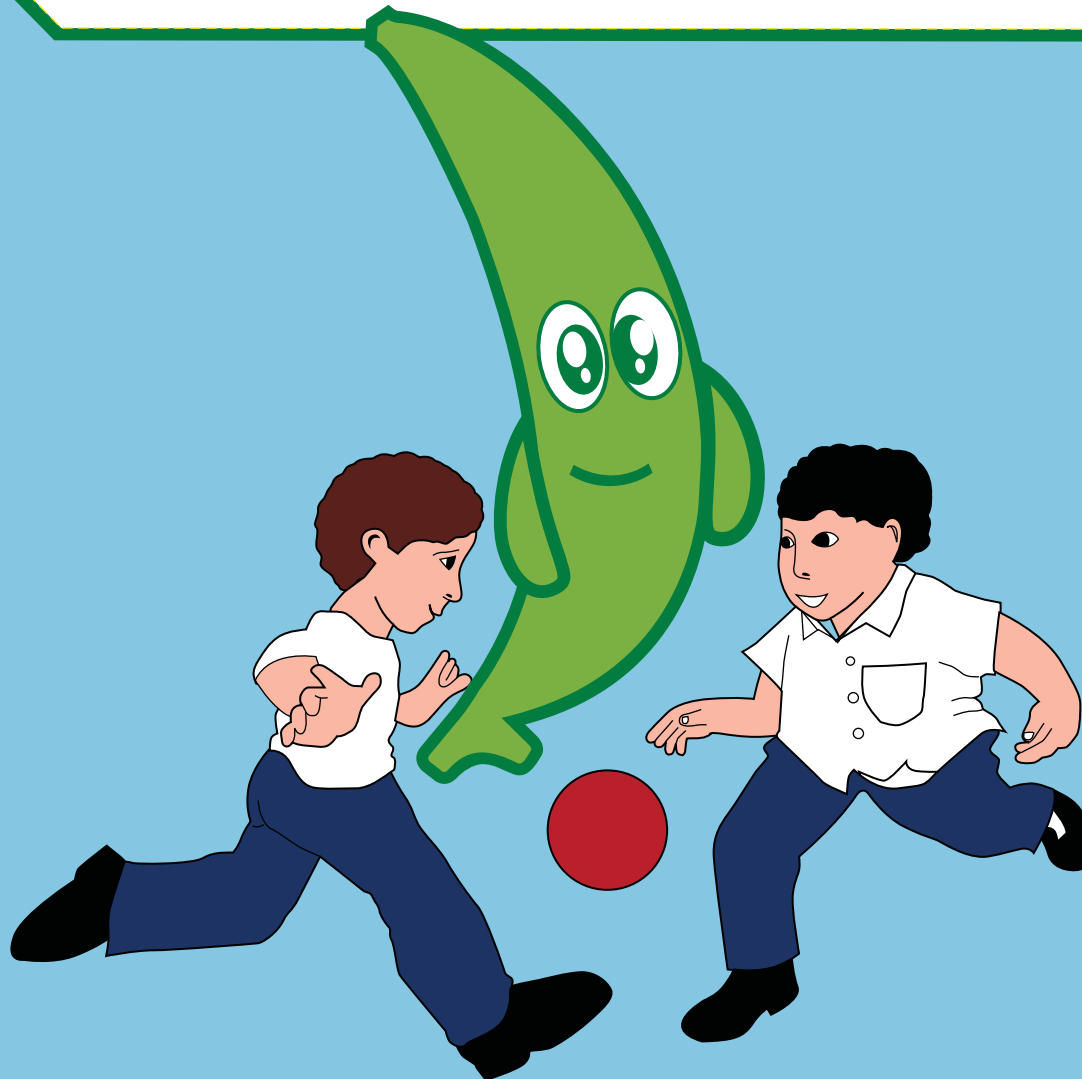


# LOS CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos incluyen los almidones, azúcares, y la fibra dietética. Son la principal fuente de energía alimentaria para la población mundial.

Proporcionan la energía para la respiración y la vida de nuestro organismo, para mantener la temperatura corporal, posibilitar el movimiento, el crecimiento normal y la reparación de los tejidos. Algunos almidones y azúcares cuando se consumen en exceso con respecto a las necesidades de energía se almacenan como grasa en el organismo.

**LOS CARBOHIDRATOS  
PROPORCIONAN ENERGÍA  
PARA TRABAJAR, ESTUDIAR  
Y CRECER.**



#7

## LOS CARBOHIDRATOS SE ENCUENTRAN:

Los almidones se encuentran en el pan, los cereales y sus derivados, los víveres, las papas.

Los azúcares se encuentran en la miel, la melaza, el azúcar, las jaleas y mermeladas

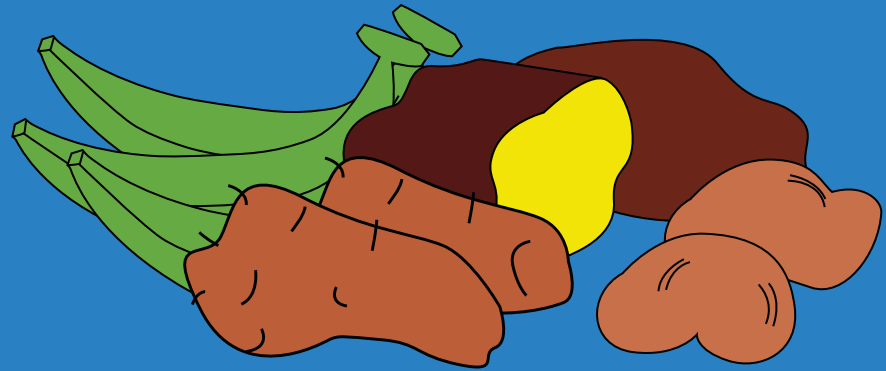
### CARBOHIDRATOS

#### (Fibra dietética)

La fibra dietética aumenta el volumen y la suavidad de las heces fecales y absorbe sustancias químicas dañinas, ayudando a mantener sano el intestino. Ayuda a absorber los nutrientes aportados por los alimentos y ayuda a prevenir la obesidad.

La fibra se encuentra en las frutas, los vegetales, las leguminosas, los cereales integrales.

## LOS ALMIDONES



## LOS AZÚCARES



## CARBOHIDRATOS FIBRA DIETÉTICA

