

# 1º UNIDAD EL CUERPO HUMANO EN ACCIÓN

**OA6 : 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.-**

**Habilidades: Organizar crear seleccionar presentar datos**



Profesora de Ciencias: Alicia Palma S.  
Cursos: 8º año A y 8º año B  
Correo: [apalma@cesp.cl](mailto:apalma@cesp.cl)

# LOS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS

- ▶ Los alimentos que consumimos influyen significativamente en el estado de salud de las personas, ya que proveen al cuerpo de las sustancias denominados **Nutrientes**.
- ▶ Los **nutrientes** permiten crecer y reparar sus tejidos.
- ▶ Estos además le proporcionan la **Energía** necesaria para que se lleven a cabo todos los procesos vitales.
- ▶ La Energía contenida en los nutrientes se mide en calorías(cal) o (kcal)
- ▶ En estado de reposo el consumo energético del cuerpo es mínimo.
- ▶ Adicionalmente el cuerpo gasta energía cuando realizas actividad física
- ▶ El cuerpo siempre gasta energía ya sea en reposo o en actividad.



# EL PODER DE LOS NUTRIENTES

- ▶ Una dieta saludable esta compuesta por una cantidad balanceada de nutrientes, como:
- ▶ **Proteínas:** Están formados `por moléculas mas pequeñas llamadas aminoácidos, ejemplo pan leche cereales queso yogurt etc. Las proteínas cumplen funciones relacionadas con el crecimiento las defensas y regulación el cuerpo.
- ▶ **Carbohidratos** Están compuestos algunos alimentos abundante en carbohidrato son: papas, miel, choclo, frutilla, arroz, pan, etc. Los carbohidratos constituyen la principal fuente de energía del organismo. También forman parte de estructuras celulares.
- ▶ **Vitaminas y sales minerales:** se requieren en cantidades muy pequeñas. Permiten que se llevan a cabo procesos químicos fundamentalmente para el organismo.



# CONTINUACIÓN DE NUTRIENTES

- ▶ **Lípidos:** Muchos de ellos están formados por moléculas llamados ácidos grasos, algunos son utilizado por el organismo como fuente de energía de reserva y otros son parte de estructuras celulares, también participan en la síntesis de hormonas.
- ▶ **Agua:** Ayuda a mantener estable la temperatura del organismo. Permite el transporte de sustancias en el organismo y la eliminación de desechos a través de la orina. Tu cuerpo obtiene agua cuando la bebes y mediante alimentos que la contienen como leche sopas jugos caseros, frutas y verduras.



# ¿QUÉ ALIMENTOS CONSUMIR?

- ▶ Alimentarnos adecuadamente implica tener en cuenta el tipo y la cantidad de alimentos que ingerimos.
- ▶ Para orientarnos hacia aquel fin se han establecido diferentes modelos de alimentación equilibrada.
- ▶ Una de ellas son las guías alimentarias propuestas por el ministerio de salud.

## GUÍAS DE ALIMENTACIÓN SANA



# ¿POR QUÉ DEBEMOS COMER SALUDABLE?

- ▶ La ingesta inadecuada de alimentación ya sea por déficit o exceso de ellos puede producir las siguientes enfermedades:
- ▶ Sobre peso u obesidad: Se produce al consumir mas calorías de las necesarias.
- ▶ Desnutrición: Ocurre cuando las personas ocurre cuando las personas ingieren menos calorías de las requeridas por el organismo.



# HÁBITOS ALIMENTICIO

- ▶ Pequeños cambios en la actividad física pueden entregarte grandes beneficios.
- ▶ En lugar de usar auto o micro \_\_\_ camina o anda en bicicleta
- ▶ En lugar de usar ascensor \_\_\_ usa escaleras.
- ▶ Ver televisión cada tarde \_\_\_ pasear con tus amigos o mascota.
- ▶ Mejorar tus hábitos implica modificar tu comportamiento.
- ▶ Mantener un registro de como te alimentas y ejercitas puede ayudarte en ello.



# ENFERMEDADES ASOCIADAS A LA ALIMENTACIÓN

- ▶ Un trastorno alimentario es una enfermedad que hace que tengamos conductas alimentarias poco saludables para nuestro cuerpo.
- ▶ **Anorexia** : es un trastorno de la alimentación que se caracteriza por el peso corporal anormalmente bajo, el temor intenso a aumentar de peso y la percepción distorsionada del peso y el miedo a ganar masa muscular.
- ▶ La anorexia se manifiesta en personas que practican dietas estrictas y rechazan alimentos, lo que provoca un adelgazamiento severo.
- ▶ **Bulimia**: Es un trastorno alimentario por el cual una persona tiene episodios regulares de comer una gran cantidad de alimento (atracones) durante los cuales siente una pérdida de control sobre la comida.
- ▶ Las personas que padecen Bulimia presentan un gran sentimiento de culpabilidad de los episodios de ingesta compulsiva.





# ADICCIONES FATALES

- ▶ Existen varios tipos de adicciones las más conocidas en el mundo son.
- ▶ **Drogas sintéticas** como el LSD, Éxtasis, Tusi, las cuales tienen un nivel de adicción mucho más poderoso.
- ▶ También existen las drogas naturales, pudiendo clasificarlas en Lícitas e Ilícitas entre las **naturales Lícitas** tenemos la cafeína la teína y las usadas como fármacos. Y entre las naturales ilícitas tenemos la Marihuana
- ▶ También son llamadas drogas el alcohol y cigarrillo estas también catalogadas como lícitas para mayores de 18 años



# FIN DE LA PRESENTACIÓN

- ▶ Lee comprensivamente y concentrada el PPT.
- ▶ Anota los conceptos que desconoces y cópialos en tu cuaderno
- ▶ Estudia el contenido del PPT junto con tu libro de ciencias.
- ▶ Realiza pequeños cuestionarios del contenido.
- ▶ Copia el PPT en tu cuaderno si no tienes la oportunidad de imprimirlo.
- ▶ Recuerda que de ti depende el resultado de la evaluación.
- ▶ Por ultimo quédate en casa para cuidar tus familia.

