



## LOS ALIMENTOS

### ALIMENTOS Y NUTRIENTES

Para realizar nuestras actividades diarias necesitamos tomar **alimentos**, y que estos alimentos sean variados.

Los alimentos tienen orígenes diferentes. Pueden ser:

- De **origen animal**. Proviene de los animales, como la leche, los huevos o el pescado.
- De **origen vegetal**. Proviene de las plantas, como las frutas, las verduras y las legumbres.

Los alimentos contienen las sustancias nutritivas o **nutrientes** que nuestro cuerpo necesita para vivir.

Existen seis tipos de nutrientes: glúcidos, proteínas, grasas, vitaminas, sales minerales y agua. Cada tipo de nutriente ejerce una función distinta en nuestro organismo.



En estas tres imágenes aparecen alimentos de origen vegetal y de origen animal.

1. Haz dos listas, una con los alimentos de origen animal y otra con los de origen vegetal.

### LAS FUNCIONES DE LOS NUTRIENTES

#### Glúcidos

Se convierten en energía de uso inmediato.



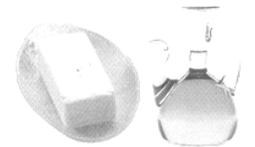
#### Proteínas

Sirven para crecer y reparar nuestro cuerpo.



#### Grasas

Se transforman en reservas de energía.



#### Vitaminas

Ayudan a regular algunos procesos corporales.



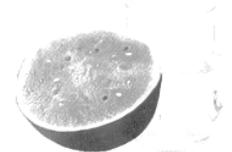
#### Sales minerales

Fortalecen los huesos y los dientes e intervienen en algunas funciones.



#### Agua

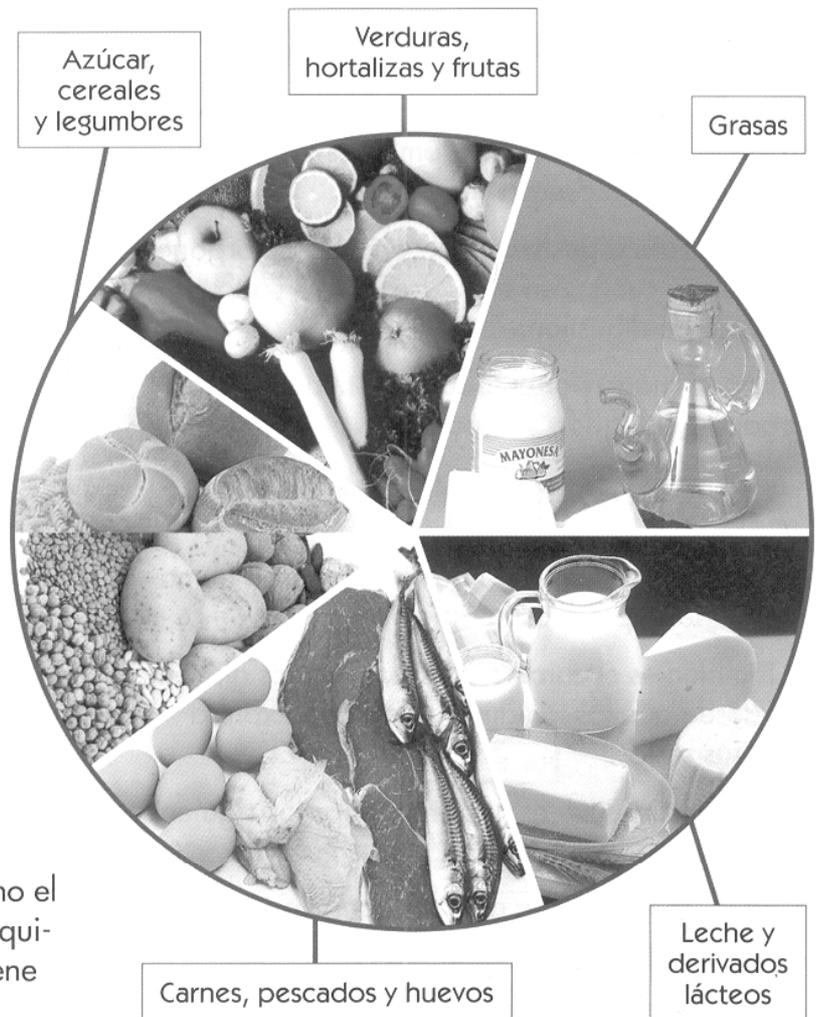
Forma parte de todos los líquidos de nuestro cuerpo y es indispensable para vivir.



## GRUPOS DE ALIMENTOS

Según los nutrientes que contienen, los alimentos se clasifican en distintos grupos:

- **Azúcar, cereales y legumbres.** Son alimentos ricos en glúcidos y representan nuestra principal fuente de energía: pan, arroz, garbanzos, patatas...
- **Verduras, hortalizas y frutas.** Nos aportan azúcares, vitaminas, sales minerales y agua. Permiten el correcto funcionamiento del organismo: manzanas, puerros...
- **Leche y derivados lácteos.** La leche, el yogur o el queso contienen todos los nutrientes. Se deben consumir especialmente durante la infancia.
- **Carnes, pescados y huevos.** Son alimentos muy ricos en proteínas; por ello nos ayudan a crecer.
- **Grasas.** Pueden ser de origen vegetal como el aceite, o de origen animal como la mantequilla. Aunque resultan necesarias, no conviene tomarlas en abundancia.



## Para saber más



El desayuno es una de las comidas más importantes del día y debe aportarnos una buena dosis de energía.

Según los expertos, un buen desayuno debe incluir leche o algún producto lácteo, cereales y algo de fruta.

1. ¿De qué se compone el desayuno que has tomado esta mañana?
2. ¿En qué grupos incluirías los alimentos que has tomado?
3. ¿Se ajusta a las recomendaciones de los expertos? ¿Deberías hacer algún cambio?

## Para contestar



4. ¿Cuál es la función de los alimentos?
5. Clasifica los siguientes alimentos según su origen *animal* (A) o *vegetal* (V):

Huevos	<input type="checkbox"/>	Lentejas	<input type="checkbox"/>
Ternera	<input type="checkbox"/>	Lechuga	<input type="checkbox"/>
Leche	<input type="checkbox"/>	Atún	<input type="checkbox"/>
6. Completa las siguientes frases:
  - Los cereales y las legumbres son alimentos ricos en .....
  - Las frutas y las verduras aportan ....., ....., ..... y agua.