

# Col. Sec. N° 5027 “GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN”

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848 Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel.4960618- 4954651  
Web: www.colsanmartin.com.ar Correo: colsanmartin5027@gmail.com



## TRABAJO PRACTICO N° 4

**TURNOS:** Mañana-Tarde-Vespertino

**Materia:** BIOLOGÍA

**Curso:** 3°

**Semana:** del 29/04/20 al 13/05/20

Profesor	Curso	División	Correo	Turno
Agustín Montañez	3°	1°	<a href="mailto:agustin1778@outlook.com">agustin1778@outlook.com</a>	Mañana
Marcela Sosa	3°	1°-2°	<a href="mailto:madelinasos@yahoo.com.ar">madelinasos@yahoo.com.ar</a>	Tarde-Vespertino
Maribel Ydiarte	3°	3°	<a href="mailto:yमारिबेलcandelaria@gmail.com">ymaribelcandelaria@gmail.com</a>	Vespertino

Responder las tareas al correo del docente según el turno, curso y **fecha de presentación**.

### Datos a completar por el alumno

APELLIDO Y NOMBRE:

CURSO:      DIVISIÓN:      TURNO:

E-MAIL:

TELÉFONO:      (SEÑALAR: FIJO O MÓVIL)

## ACTIVIDAD PROPUESTA

Leer el siguiente texto y responder la guía de estudio **(la guía y las respuestas deben estar en la carpeta)**

## NUTRICIÓN Y DIETA

El acto de comer e ingerir alimentos supone aportar al organismo las sustancias que necesitamos para vivir. Por ejemplo, una manzana nos aporta agua, vitaminas, minerales, hidratos de carbono, etc., que nuestro cuerpo utiliza para reponer lo gastado en el desarrollo de las funciones vitales. El conjunto de alimentos que ingerimos debe cubrir las necesidades de nuestro organismo y aportar componentes promotores de salud que aumenten la esperanza y calidad de vida.

La **alimentación** es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Abarca la selección de alimentos, su cocinado y su ingestión. Depende de las necesidades individuales, disponibilidad de alimentos, cultura, religión, situación socioeconómica, aspectos psicológicos, publicidad, moda, etc. **Los alimentos aportan sustancias que denominamos nutrientes**, que necesitamos para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades.

**Nutrición** es la ciencia que comprende todos aquellos procesos mediante los cuales el organismo incorpora, transforma y utiliza, las sustancias químicas (nutrientes) contenidas en los alimentos. El cuerpo

humano necesita los nutrientes para llevar a cabo distintas funciones:

- ❖ Cubrir las necesidades energéticas
- ❖ Formar y mantener las estructuras corporales
- ❖ Regular los procesos metabólicos
- ❖ Prevenir enfermedades relacionadas con la nutrición

### Una dieta balanceada

Necesitamos comer alimentos variados para obtener todos los nutrientes y fibras que el cuerpo requiere. Los cinco grupos principales de alimentos son:

- alimentos con almidón, incluidos el pan, las pastas, el arroz y las papas
- frutas y verduras
- leche y otros productos lácteos
- carne, pescado, huevos, porotos y otras fuentes no lácteas de proteínas
- alimentos con alto contenido de grasa o azúcar

Comer la variedad adecuada de alimentos de estos grupos le proveerá a su cuerpo todo lo que necesita para mantenerse saludable.

La imagen a continuación muestra la proporción de cuántos alimentos debe comer de cada uno de los diferentes grupos para disfrutar de una dieta equilibrada y saludable. Esto incluye todo lo que usted come durante el día, incluidas las meriendas y las bebidas. No tiene que dejar de comer los alimentos menos saludables que le gusten, sólo debe ajustar la cantidad que coma de estos en proporción a la cantidad de alimentos saludables en su dieta.



El equilibrio recomendado de los cinco principales grupos de alimentos

## **Balancear apropiadamente la dieta**

### **Alimentos con almidón**

Los alimentos con almidón contienen energía en forma de carbohidratos, y liberan esta energía lentamente en el transcurso del día. Usted debe comer alimentos con almidón como su fuente principal de energía. Ellos le harán sentirse lleno, de manera que sentirá menos hambre y tendrá menos necesidad de merendar durante el día.

Los alimentos con almidón incluyen el pan, las pastas, los cereales, el arroz y las papas. De ser posible, seleccione las variedades integrales y el arroz integral, ya que estos particularmente tienen un alto contenido de fibra.

### **Frutas y verduras**

Las frutas y las verduras son fuentes excelentes de muchos nutrientes, en particular de vitaminas, minerales y fibra. Intente comer al menos cinco porciones de fruta y vegetales al día. Sus cinco porciones no tienen que estar todas frescas: las frutas y verduras secas, congeladas, enlatadas y en jugos también cuentan.

### **Leche y otros productos lácteos**

La leche y otros productos lácteos, tales como el queso y el yogurt, son fuentes importantes de proteínas, calcio y vitaminas. Elija opciones bajas en grasas, tales como leche descremada o semidescremada y yogur con bajo contenido de grasa.

### **Carne, pescado, huevos, frijoles y otras fuentes no lácteas de proteínas**

La carne, el pescado y otras alternativas, como porotos, lentejas, legumbres, huevos y nueces son todas importantes fuentes no lácteas de proteínas.

Intente comer dos porciones de pescado a la semana (una porción equivale aproximadamente a 140 g). Una de estas porciones debe ser de pescado graso como atún, sardinas, salmón o caballa. Los pescados grasos son especialmente ricos en ácidos grasos omega-3 poliinsaturados, que pueden ayudar a prevenir las cardiopatías, aunque se necesitan más investigaciones para comprobar este efecto.

Algunos tipos de carnes tienen un alto contenido de grasas, por lo que siempre debe eliminar la piel y las grasas sobrantes. Ase a la parrilla, hornee o hierva las carnes y el pescado en lugar de freírlos. Trate de limitar la cantidad de carnes procesadas que coma (como los embutidos y las hamburguesas de res) ya que estos alimentos contienen frecuentemente gran contenido de grasas y pueden aumentar su riesgo de cáncer intestinal.

### **Alimentos con alto contenido de grasa y azúcar**

Las grasas son una parte importante de su dieta, pero no las necesita en grandes cantidades. Intente comer menos grasa en general, pero recuerde que el tipo de grasas que coma también es importante. Trate de reemplazar los alimentos con alto contenido de grasas saturadas (nocivas) como manteca, margarina (facturas) y quesos, por alimentos con alto contenido de grasas no saturadas (sanas) como paltas y aceite de oliva.

Los alimentos azucarados como dulces y galletas le dan energía, pero no muchos nutrientes. También pueden causarle caries y gingivitis, por lo tanto, trate de limitar las cantidades que coma.

## Cómo mejorar su dieta

Intente comer tres comidas balanceadas al día con meriendas saludables intercaladas si las necesita. El desayuno es importante por lo que no se lo debe saltar, especialmente si está intentando bajar de peso.

Generalmente, si quiere mejorar su dieta existen ciertos alimentos que debe intentar comer más y otros que debe comer menos. Algunos ejemplos se muestran a continuación.

### Coma más:

- ❖ frutas y verduras
- ❖ alimentos con alto contenido de fibra, como pan integral, lentejas, legumbres, papas con cáscara
- ❖ productos lácteos de bajo contenido en grasas, como leche semidescremada, yogurt y quesos bajos en grasa
- ❖ alimentos con almidón, como arroz integral, pastas y pan

### Coma menos:

- ❖ productos de carne procesada, como embutidos, salame, pasteles de carne y hamburguesas; reemplácelos con carne magra (sin piel y desgrasada)
- ❖ alimentos con alto contenido de sal, por ej. chips y alimentos procesados como comidas y salsas preparadas
- ❖ alimentos y bebidas azucarados, como bebidas efervescentes (gaseosas), dulces y galletas
- ❖ alimentos con alto contenido de grasa, como crema, manteca y tortas

## PROBLEMAS DE NUTRICIÓN

### POR CARENCIA:

#### ➤ Desnutrición

La desnutrición es el resultado de la escasez de alimentos o de llevar una dieta inadecuada, también se puede definir como una afección que presente el cuerpo cuando no recibe los nutrientes suficientes para vivir adecuadamente.

En ocasiones la desnutrición puede ser tan leve que no causa ningún síntoma, otras veces puede ser tan grave que causa daños permanentes al cuerpo. Por lo regular los síntomas generales son fatiga, mareo y pérdida de peso.

#### ➤ Anorexia

Es un trastorno alimenticio que causa que las personas pierdan peso excesivo, las personas que padecen este trastorno tienen miedo de subir de peso y se mantienen haciendo ejercicio excesivo o buscando método para bajar de peso, aun cuando su peso es insuficiente.

Factores como los genes, hormonas e ideas sociales respecto a los cánones de salud y belleza pueden influir en que una persona sea anoréxica.

## ➤ **Anemia**

La causa más común de padecer anemia es por no tener suficiente hierro, dentro las causas principales de anemia están la pérdida de sangre, no poder producir glóbulos rojos y la destrucción de estos a una gran velocidad.

La anemia puede tener síntomas como mareos, irritabilidad, debilidad, sentir frío, dificultades para respirar y dolor de cabeza, para tener un diagnóstico seguro se debe realizar un examen físico y un análisis de sangre.

### **POR EXCESO:**

## ➤ **Obesidad**

Cuando se tiene un exceso de grasa en el cuerpo se dice que una persona padece de obesidad, y a diferencia del sobrepeso que significa pesar demasiado, si una persona tiene un mayor peso en relación con su estatura puede incrementar el riesgo de padecer diabetes, y otras enfermedades.

La obesidad puede ser causada por no hacer suficiente ejercicio, comer más alimentos de los que el cuerpo puede quemar, esto ocasiona que se almacenen calorías; para evaluar el peso y medir los riesgos que puede provocar se utiliza el índice de masa corporal y se mide la circunferencia de la cintura.

## ➤ **Diabetes**

La diabetes es una enfermedad metabólica que se presenta con mucha frecuencia entre la población general, y se caracteriza por tener altos niveles de azúcares (glucosa) en la sangre. Los dos principales tipos de diabetes son el tipo 1, que afecta en la infancia y adolescencia y el tipo 2 que afecta en los adultos.

La causa de la diabetes tipo 1 suelen ser factores genéticos y desconocidos, mientras que la causa de la diabetes tipo 2 se desencadena por factores genéticos y el estilo de vida.

## ➤ **Hipertensión arterial**

Conforme se envejece una persona es más propensa a tener la presión arterial alta, debido a que los vasos sanguíneos se vuelven más rígidos con el paso del tiempo, tener hipertensión puede llevar a padecer de más afecciones.

Tiene mayores probabilidades de sufrir hipertensión si presenta obesidad, consume demasiada sal, tiene antecedentes familiares de hipertensión arterial.

Para evitar problemas de nutrición es importante mantener una dieta bien balanceada, es necesario que los alimentos que se consuman sean adecuados a las necesidades de cada persona según su edad, tipo de actividad, gustos, hábitos y momento biológico.

## GUÍA DE ESTUDIO

### TEMAS: NUTRICIÓN Y DIETA - PROBLEMAS DE NUTRICIÓN

1. ¿Cuál es la diferencia entre alimentación y nutrición? ¿Cuál es la función de los nutrientes?
2. Describir la función de los 5 principales grupos de alimentos
3. Completar los siguientes cuadros:

DIETA HABITUAL (seleccionar un día cualquiera e indicar su dieta personal completa)	
Momento	Alimentos
DESAYUNO	
ALMUERZO	
MERIENDA	
CENA	

DIETA BALANCEADA (confeccionar una dieta equilibrada de acuerdo al texto)	
Momento	Alimentos
DESAYUNO	
ALMUERZO	
MERIENDA	
CENA	

4. Describir los principales problemas de nutrición por carencia y por exceso
5. Analizar la siguiente información y explicar las causas:

## OBESIDAD UNA PROBLEMÁTICA EN EXPANSIÓN

Según la **Organización Mundial de la Salud**, la tasa de obesidad en **Argentina** es **la más alta** de América Latina



Más del **60 %** de los habitantes tiene **sobrepeso**. La **tasa de obesidad** alcanza al **27%**