


#alimentaciónsaludable

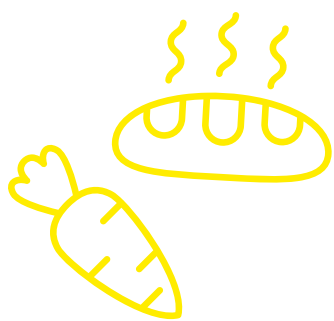
Entre 9 y 13 años

¡HABLEMOS DE NUTRIENTES!

Dentro de los alimentos están los nutrientes que necesitamos para vivir. Conozcamos juntos cuáles son los distintos tipos y su función.



El proceso de la digestión es el encargado de degradar los nutrientes y dejarlos disponibles para que nuestro organismo pueda aprovecharlos **para crecer, desarrollarnos y mantener la salud.**



NUTRIENTES

Existen diferentes tipos de nutrientes: **hidratos de carbono** (también conocidos como carbohidratos o glúcidos), **proteínas, grasas o lípidos, vitaminas y minerales**. De acuerdo a las necesidades que requiere nuestro organismo diariamente, podemos dividirlos en dos grupos:

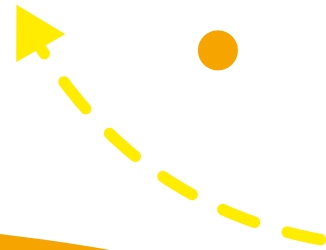
- **Macronutrientes:** se requieren en grandes cantidades (en el orden de gramos) e incluyen carbohidratos o hidratos de carbono, proteínas y grasas.

- **Micronutrientes:** se necesitan en pequeñas cantidades (en el orden de miligramos o cantidades inferiores) y entre éstos se encuentran las vitaminas y los minerales.

Por fuera de esta clasificación se encuentran el **agua**, un nutriente esencial para la vida y el mayor componente de nuestro cuerpo, y la **fibra alimentaria**, formada principalmente por carbohidratos complejos presentes



Clasificación de los nutrientes.



UN EQUIPO *de nutrientes*

No existe un único alimento que brinde por sí sólo la variedad y la cantidad de nutrientes que nuestro cuerpo necesita para funcionar con normalidad. La única excepción es la leche materna, hasta los seis meses de vida.

Todos los nutrientes colaboran y se ayudan mutuamente para que cada uno cumpla su función específica. Aunque haya abundancia de uno, éste no puede reemplazar la falta de otro.





Entre 9 y 13 años

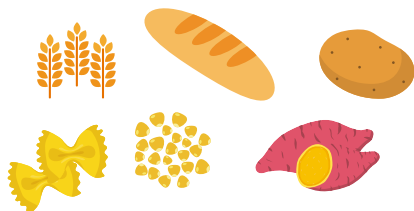
SUGERENCIA DIDÁCTICA

Luego de aprender los distintos tipos de nutrientes y sus funciones, se propone a los alumnos y alumnas que busquen en su casa envases de distintos alimentos, por ejemplo: un paquete de fideos, leche fluida o en polvo, manteca, etc.

Una vez que recopilen 5 o 6 alimentos, se propone que lean los rótulos o la información nutricional descrita en los mismos e identifiquen los diferentes nutrientes que contienen o bien aquellos presentes en mayor proporción.

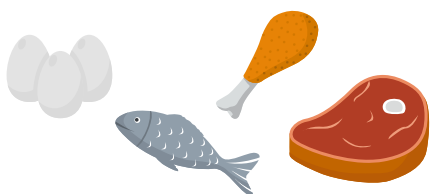
Para hacer el ejercicio más completo, pueden completar una tabla con los distintos tipos de nutrientes, su función principal y en qué alimentos de su casa los pueden encontrar.

LA FUNCIÓN DE LOS NUTRIENTES



CARBOHIDRATOS

Brindan energía para las actividades de todos los días.



PROTEÍNAS

Forman y reparan tejidos.



GRASAS

Brindan energía de reserva.



VITAMINAS (A, B, C, D, E, K)

Mediadores químicos que favorecen procesos biológicos.



MINERALES (HIERRO, CALCIO)

Aumentan las defensas y cuidan la salud.



FIBRA

Regula el tránsito intestinal.



AGUA

Hidratación.



CONTENIDOS RELACIONADOS

En nuestro Canal de Youtube podrás encontrar numerosas recetas muy simples y fáciles para hacer con niños y niñas. Hoy te compartimos el video sobre cómo hacer **Omelette de coliflor y queso**, una idea práctica, nutritiva y saludable para almuerzos o cenas.

<https://www.youtube.com/watch?v=pGt6fd7VKgQ>