

ANEXO IX

La alimentación y sus amigos los nutrientes

¿Que es la alimentación?

Se trata de un proceso consciente y voluntario en el cual ingerimos alimentos. Este procedimiento suele estar condicionada por factores externos como hábitos y creencias culturales, etc. Por lo tanto, es educable, así pues, tiene una gran importancia en la educación, pero primero se debe intervenir desde el ámbito familiar y después desde la escuela en la construcción de conocimientos y actitudes que ayuden a los niños a tomar decisiones sobre su propia alimentación.

Los alimentos y los nutrientes

Los alimentos y su clasificación

Los alimentos son sustancias naturales o transformadas que contienen distintos elementos nutritivos. Los ingerimos para saciar el hambre o por otros motivos (como por placer). Estos son esenciales para vivir y no existe ningún alimento que contenga todos los nutrientes esenciales.

Los necesitamos para crecer, levantarnos por la mañana y estar sanos, por ello es necesario tener una dieta saludable y equilibrada.

Según los nutrientes que contienen, los alimentos se clasifican en energéticos, constructores y reguladores.

- Los **energéticos** contienen hidratos de carbono o grasas. Son los aceites vegetales, las grasas animales, la mantequilla, las papas y los cereales y sus derivados, como las pastas y el pan.
- Los **constructores** contienen proteínas. Son las legumbres, las carnes de animales terrestres o marinos, los huevos y la leche y sus derivados, como los yogures y los quesos.
- Los **reguladores** contienen vitaminas y sales minerales. Son las verduras, las hortalizas y las frutas.

¿Qué son los nutrientes?

Los **nutrientes** son todas aquellas sustancias que obtenemos de los alimentos y necesitan las células de nuestro cuerpo para realizar sus funciones vitales.

Los principales nutrientes se pueden dividir en:

- **Macronutrientes:** son los hidratos de carbono, los lípidos, las proteínas,
- **Micronutrientes:** las vitaminas, las sales minerales y el agua
 - Los **hidratos de carbono** o **azúcares** proporcionan energía.

- Los **lípidos** pueden ser de distintos tipos, y cumplen diversas funciones. Por ejemplo, las grasas proporcionan energía; pueden ser almacenadas en algunas células de la piel como una reserva energética que, además, nos aísla del frío.
- Las **proteínas** son imprescindibles para que las células se formen, crezcan y desarrollen tejidos.
- Las **vitaminas** y las **sales minerales** regulan el funcionamiento general del organismo.
- El **agua** constituye la mayor parte del contenido de las células, de la sangre, etc. Sin ella, no funcionaría el organismo.