

Algunas de las funciones de los nutrimentos se presentan en la siguiente tabla:

Nutrimento	Sabías que...
Las proteínas forman parte importante de nuestra estructura y proporcionan los materiales para el crecimiento y el mantenimiento del organismo.	tu cabello está hecho de proteínas.
Los lípidos y los carbohidratos aportan energía y también forman parte de nuestra estructura.	debajo de la piel hay una capa de células que contienen grasa y nos protegen del frío.
Las vitaminas son imprescindibles para que funcionen bien todos los sistemas del organismo.	la carencia de vitamina A puede causar ceguera nocturna.
Los minerales forman parte de nuestra estructura, por ejemplo, el calcio es un importante componente de los huesos.	la carencia de hierro puede provocar anemia , la cual está relacionada con dificultades en el aprendizaje.

Como puedes ver, una dieta adecuada implica consumir alimentos que contengan los nutrimentos que necesitamos. Recupera el menú que elaboraron en equipo y valora si los alimentos considerados son nutritivos.

Actividad 2

¿Cuál es la dieta correcta?

1. Visita la biblioteca de la escuela o de la comunidad o indaga en los libros con los que cuentas en casa información relacionada con la nutrición y responde las siguientes preguntas en hojas aparte:



a) ¿Consideras que todas las personas deberíamos consumir los mismos alimentos? ¿Por qué?

b) ¿Qué cantidad de alimentos sería la adecuada?

c) ¿Por qué es o no es saludable comer siempre lo mismo? Explica.

Guarda tus respuestas en tu carpeta de trabajos. Te serán útiles más adelante.



Glosario Anemia

Escasez en la sangre de la proteína conocida como hemoglobina. Esta proteína se encarga de transportar oxígeno.

La dieta correcta

Para que tu dieta sea correcta, debes asegurarte que cubra todas tus necesidades nutricionales de acuerdo con la etapa en la que te encuentras; es diferente la energía que requiere un niño a la que demanda un adolescente como tú que se encuentra en pleno crecimiento. La figura 3.2 te permitirá conocer algunas características de la dieta correcta.

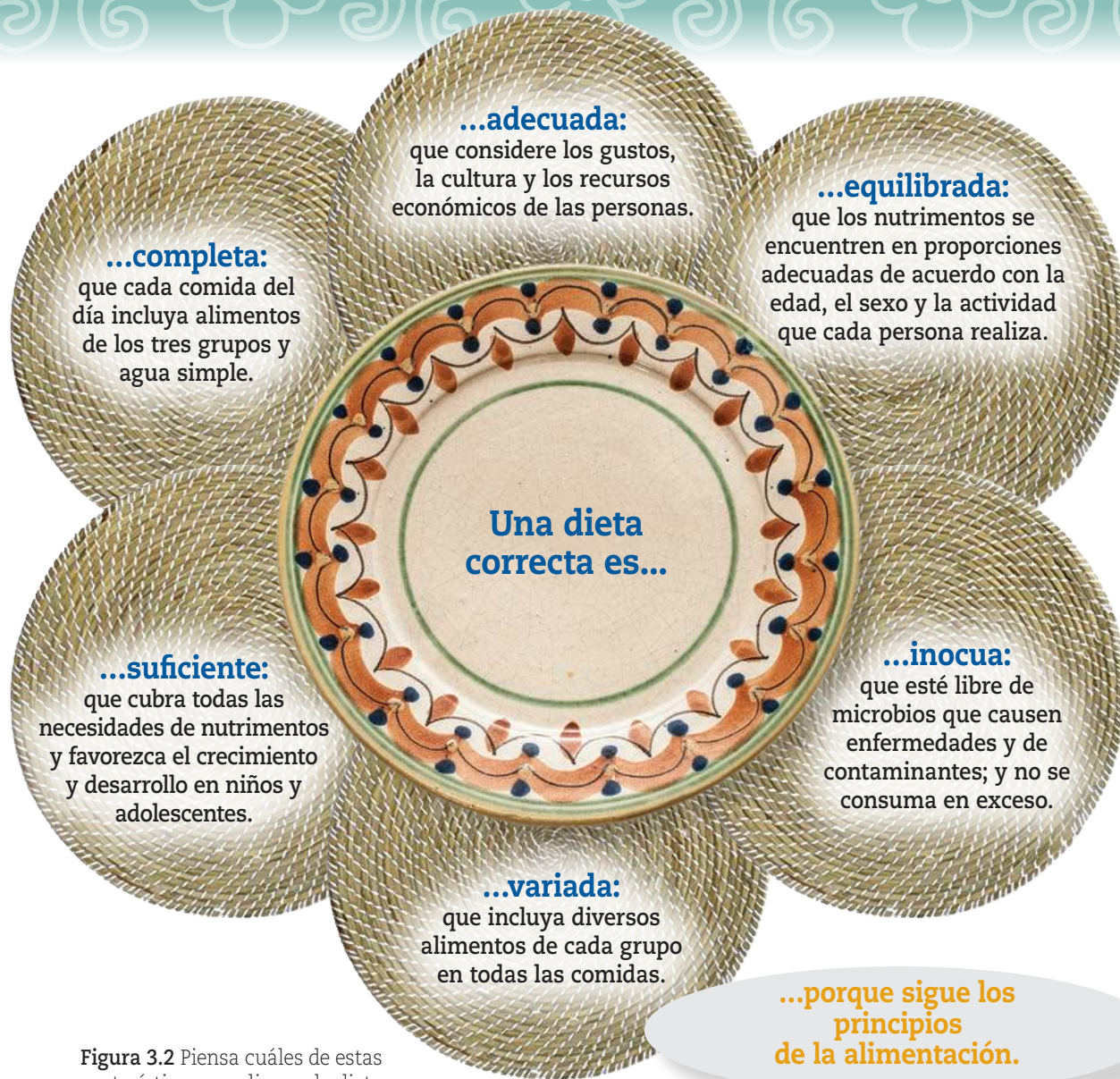


Figura 3.2 Piensa cuáles de estas características se aplican a la dieta que generalmente llevas.

Tu alimentación también depende de las actividades que realizas. Por ejemplo, si practicas algún deporte o caminas mucho para llegar a la escuela, requieres más energía. La dieta correcta para cada persona contempla también el sexo, las tradiciones de la región, los recursos económicos y hasta los gustos por los diferentes alimentos. A los adultos, la dieta correcta les permite mantener el peso adecuado y prevenir la obesidad, que se estudiará más adelante.

Para que sepas cuáles son los alimentos que conviene comer, puedes ver el recurso audiovisual [Los grupos de alimentos](#).



Como viste, la composición exacta de la dieta correcta es diferente para cada persona, sin embargo, los principios básicos de la alimentación sana siempre son los mismos. En el audiovisual [La dieta correcta](#) podrás reconocer cómo llevar una dieta equilibrada en alimentos y sana en nutrientes.





El Plato del Bien Comer

Con el propósito de facilitar a las personas la selección y el consumo de alimentos, se ideó *El Plato del Bien Comer* que ya conociste en la primaria (figura 3.3). Este gráfico presenta visualmente los tres grupos de alimentos organizados para favorecer el logro de una dieta correcta.

El Plato muestra las variadas combinaciones que pueden estar de acuerdo con nuestros gustos, recursos, tradiciones, etcétera, y que dependen también de la hora de cada alimento, por ejemplo, desayuno, comida o cena.

Los alimentos de cada grupo tienen la misma función, por eso es importante variarlos y combinarlos con los de los otros grupos para recibir la energía y los nutrientes que necesitamos. Ningún alimento es más importante o mejor que los otros, todos cumplen una función específica de acuerdo con los nutrientes que aportan. Cada uno por sí mismo no es completo, suficiente o equilibrado. Estas características ocurren únicamente cuando los alimentos se combinan.

Fuente: NOM-043-SSA2-2012

Figura 3.3 *El Plato del Bien Comer* ilustra algunos ejemplos de los alimentos que corresponden a cada grupo.

Actividad 3

¿Cómo me alimento?

1. Observa *El Plato del Bien Comer* (figura 3.3) y responde en tu cuaderno: ¿por qué cada grupo de alimentos tiene un color y espacio determinado de diferente tamaño?
2. Piensa en los alimentos que comiste en tu escuela durante una semana y con ellos elabora una lista. Después, clasifícalos de acuerdo al grupo al que pertenecen. Lo puedes hacer en una tabla como la siguiente:

Verduras y frutas	Cereales	Leguminosas y alimentos de origen animal

3. En la figura 3.4 dibuja los alimentos que se consumen comúnmente en tu casa.
4. De los alimentos que dibujaste en la figura 3.4, encierra aquellos que consumiste durante una semana. Si no los dibujaste, añádelos.

5. Observa tus respuestas y responde:

- a) ¿Cómo valoras tu alimentación?
- b) ¿De cuál grupo de alimentos consumiste más?
- c) Según el plato, ¿qué podrías hacer para mejorar la forma en que te alimentas?, ¿qué cambiarías?

6. Comparte lo que has aprendido de tu alimentación con tu familia, propón acciones puntuales para llevar cabo, por ejemplo, comer más vegetales, y apóyalos para mejorar su dieta en conjunto.

Necesidades energéticas

Cada alimento proporciona al cuerpo una cantidad determinada de energía que se mide en calorías. Una caloría se define como la cantidad de energía necesaria para elevar un grado Celsius (°C) la temperatura de un gramo de agua. Una kilocaloría (Kcal) equivale a 1 000 calorías. Estas expresiones son las que comúnmente encontrarás cuando se habla de temas de nutrición.

El consumo de calorías está determinado por el gasto de energía que tienen las personas. Por ejemplo, una persona adulta en descanso consume aproximadamente 1 500 kilocalorías por día; si anda en bicicleta, consume 500 kilocalorías por hora; y al dormir, consume 76 kilocalorías por hora. La cantidad y tipo de alimentos que se consuman deben ser acordes a las actividades físicas que se lleven a cabo.

En la siguiente tabla se identifican las necesidades energéticas de los adolescentes según edad y sexo. A partir de estos datos puedes determinar qué dieta debes seguir para tener buena salud.

Es importante consumir energía suficiente, pero no más, ni menos, sino la adecuada a tu edad y cantidad de actividad física. El exceso de calorías se acumula en forma de grasa y puede contribuir a diferentes padecimientos, y el bajo consumo de calorías se asocia con la desnutrición.



Figura 3.4 En este espacio diseña tu Plato del Bien Comer.

Requerimientos energéticos promedio para adolescentes					
Edad (años)	Energía (Kcal/día)		Alimento	Porciones sugeridas ^a (1800 Kcal)	Porciones sugeridas ^a (2300 Kcal)
	Mujeres	Hombres			
9 a 10	1712.5	1825	Verduras	3	4
10 a 11	1850	1987.5	Frutas	2	3
11 a 12	1987.5	2175	Cereales	7.5	10
12 a 13	2100	2362.5	Leguminosas	2	2.5
13 a 14	2200	2562.5	Alimentos de origen animal	3	3.5
			Agua simple	3 a 8 vasos al día (750 a 2000 ml)	

^a Una porción equivale a ½ taza (250 ml aproximadamente).

Fuente: *Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana*, en https://www.anmm.org.mx/publicaciones/CAnivANM150/L29_ANM_Guias_alimentarias.pdf (Consultado el 10 de octubre de 2019).

