



15. La energía de los alimentos

Sesión
1

■ Para empezar

Los carbohidratos, los lípidos y las proteínas son fundamentales en la estructura y el funcionamiento de tu cuerpo. Ahora conocerás el papel que tienen estas biomoléculas en el aporte energético de los alimentos que consumes y cómo se conforman químicamente. También, podrás determinar si la cantidad de energía que obtienes de ellos en tu dieta diaria resulta suficiente para tu edad y las actividades que realizas.

Actividad 1

¿Dónde están los nutrientes?

- Formen parejas y observen las imágenes.
 - Para cada alimento, indiquen si aporta carbohidratos, lípidos o proteínas.
 - ¿Cuáles alimentos consideran más nutritivos? Argumenten su respuesta.
 - ¿De cuáles alimentos pueden obtener más energía? Expliquen por qué.
 - Agrupen los alimentos de su región que contengan carbohidratos, lípidos y proteínas.
 - ¿Qué nutrientes aportan una bolsa de papas fritas y un refresco? Explica por qué este tipo de alimentos y bebidas no forman parte de una **dieta** correcta.
 - ¿En qué unidades se expresa la cantidad de energía?

Dieta

Conjunto de alimentos que se consumen regularmente. Hay de varios tipos.



Consumir alimentos como carne, verduras y leguminosas evidencia una dieta equilibrada, y por tanto, contribuye a una dieta correcta.