

BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

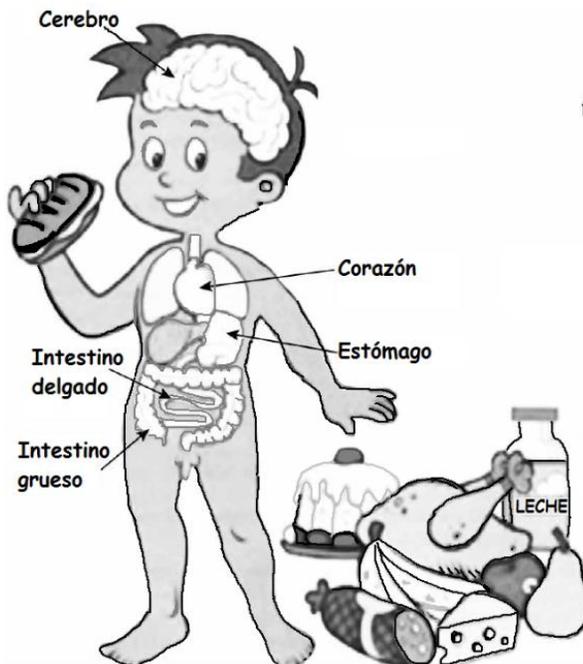
Los alimentos aportan sustancias llamadas nutrientes que sirven para realizar todas las funciones del organismo, tales como respirar, mantener la temperatura corporal, digerir los alimentos, crecer y realizar actividad física.

Los niños y niñas que se alimentan de manera equilibrada y con alimentos variados:

- crecen y se desarrollan sanos y fuertes.
- tienen suficiente energía para estudiar y jugar.
- están mejor protegidos contra enfermedades.

Para tener una alimentación equilibrada es necesario consumir alimentos que entreguen, diariamente, las distintas sustancias (nutrientes) que ayudarán a estar sanos y fuertes.

Cada alimento consumido tiene un nutriente en mayor cantidad. Por ejemplo, cuando comen papas, el nutriente proporcionado se llama **carbohidrato**. Las frutas y las verduras, aportan al organismo **vitaminas** y **minerales**. Cuando toman leche y comen carne, incorporan al organismo el nutriente llamado **proteína**. Cuando comen mantequilla o margarina y cecinas, el nutriente de estos alimentos se llama **grasa**. Los dulces y las bebidas contienen mucha azúcar y hay que consumirlos en forma moderada.



El cuerpo humano necesita de los alimentos para el crecimiento y funcionamiento de todos sus órganos.

¡Recuerda...
Lo que comes te beneficia
o te perjudica!

Los alimentos se pueden clasificar en distintos grupos, según el nutriente que aportan al organismo y la función que cumplen en el cuerpo.

Grupos de alimentos, sus nutrientes y función que cumplen en nuestro Organismo.

Alimentos	Nutriente en mayor cantidad	Función en el organismo
<p>Grupo 1</p> <p>Cereales, papas, legumbres frescas, pastas, etc.</p>	<p>CARBOHIDRATOS</p>	<p>- Ayudan a reponer la energía que gastas al pensar, jugar, correr, saltar y realizar otras actividades.</p>
		
<p>Come diariamente alimentos de este grupo. Inclúyelos en todas las comidas, pero no en exceso.</p>		
<p>Grupo 2</p> <p>Frutas y verduras</p>	<p>VITAMINAS Y MINERALES</p>	<p>Ayudan a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - fortalecer el cuerpo contra las enfermedades. - tener una buena visión. - mantener en buen estado las uñas, la piel y el pelo. - disminuir el sangrado de las heridas. - ayudan a prevenir enfermedades.
		
<p>Consume diariamente alimentos de este grupo.</p>		

<p>Grupo 3 Leche y derivados, carne, pescado, huevos y legumbres secas.</p>	<p>PROTEÍNA</p>	<p>Ayudan a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - crecer - formar huesos y dientes. - mantener y reparar tejidos. - fortalecer el cuerpo.
		
<p>Consumes 2 o 3 veces a la semana alimentos de este grupo. Pero... ¡debes tomar leche diariamente!</p>		
<p>Grupo 4 Mantequilla, mayonesa y aceites</p>	<p>GRASA</p>	<p>Ayudan a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - reponer la energía gastada en todas las actividades diarias. - proteger nuestros órganos internos de golpes.
		
<p>Se puede consumir todos los días pero, con moderación y en pequeñas cantidades.</p>		
<p>Grupo 5 Bebidas y dulces</p>	<p>AZÚCAR</p>	<p>Ayudan a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - reponer la energía gastada en todas las actividades diarias.
<p>Consumir con moderación y en pequeñas cantidades.</p>		

Texto adaptado del Programa de Educación Rural División de Educación General
Ministerio de Educación de Chile por Currículum en línea