GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
PROCEDIMIENTO DESARROLLO CURRICULAR
GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE – NUTRIENTES			
Programa de formación:		Ficha:	
Aprendiz:		Numero de Documento:	
Instructor:	Jairo Hernán Corredor	Fecha de entrega de evidencia	_____/_____/_____ __
Competencia:	1507 - generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales.		
Resultado de aprendizaje:	7.1. Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social. 7.2. Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene. 7.3. Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social. 7.4. Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva.	Actividad de proyecto:	1507 - generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales.

LA ALIMENTACION VS CALIDAD DE VIDA

1. Influencia de la Alimentación Saludable en el estilo de vida

Cuando se tratan temáticas como la nutrición, la alimentación sana o la obesidad, aparecen numerosos términos que podrían ser desconocidos para el público no especializado en ciencias de la salud, como es el caso de los diferentes tipos de nutrientes. Si bien la clasificación más común está enfocada a las necesidades del ser humano -energéticas, funcionales y estructurales- no se debe perder de vista la división tradicional, según las cantidades que necesitamos ingerir de las mismos, es decir, **macronutrientes** y **micronutrientes**. Para acabar con las dudas relacionadas con ellos, desvelamos sus propiedades, diferencias y grado de relevancia.



1.1 ¿Qué son Los Macronutrientes?

Serían los nutrientes que nos **aportan energía**. Son fundamentales para el organismo, en mayor cantidad que los micronutrientes. En este grupo se incluirían grasas, carbohidratos, proteínas y agua. Dicha energía se mide en calorías y es esencial para el correcto funcionamiento de los procesos de nuestro cuerpo. Dentro de los macronutrientes estarían los siguientes elementos:

1.1.1 ¿Qué son Los hidratos de carbono?

Los hidratos de carbono o mejor conocido como carbohidratos suponen la fuente de energía preferida por el cuerpo. Son los encargados de aportar la energía de uso inmediato, que es la que necesitan las células permanentemente. Aportan 4 calorías por gramo y son considerados la principal fuente energética del cuerpo. Son esenciales para metabolizar las grasas o para el desarrollo de la flora microbiana, conjuntos de microorganismos que se localizan en entornos concretos del cuerpo -como en la vagina o el intestino- y que son necesarios para sintetizar algunas vitaminas o para la digestión de determinados alimentos, por ejemplo. Por contra, el exceso de consumo de carbohidratos hace que estos se acumulen en el hígado

Deben constituir alrededor de la mitad del consumo energético diario. Existen dos tipos principales de hidratos de carbono:

- Simples (o de absorción rápida): los azúcares.
- Complejos (o de absorción lenta): la fécula y la fibra.

Lo ideal es obtener la mayor parte de los hidratos de carbono del grupo de los complejos, formado por los alimentos con fécula, como pan, patatas, pasta y arroz. Estos hidratos de carbono liberan lentamente glucosa en la sangre, a diferencia de los simples, que lo hacen rápidamente. Al liberarse más lentamente evitan los picos de hiperglucemia en sangre.

Los alimentos ricos en hidratos de carbono complejos suelen ser voluminosos, por lo que llenan bastante. También son ricos en nutrientes y en fibra (que es buena para el intestino) y pobres en calorías en relación con su peso. Cada gramo aporta unas cuatro calorías. En la medida de lo posible, procura elegir los tipos integrales, ya que contienen más fibra.

El resto de los hidratos de carbono proceden de los alimentos y bebidas que contienen azúcar, como:

- Frutas y hortalizas.
- Leche.
- Dulces.
- Refrescos.
- Azúcar.

Para casi todo el mundo resulta beneficioso comer una mayor proporción de hidratos de carbono del grupo de las féculas en la dieta diaria. El resultado es una dieta con menos grasa y con más fibra dietética, en especial, si se opta por los alimentos integrales.

Para llevar una dieta saludable también es muy recomendable comer al menos cinco piezas o raciones de fruta y hortalizas al día. Existen datos sólidos que demuestran que las frutas y las hortalizas reducen el riesgo de enfermedad, incluidos algunos tipos de cáncer y enfermedades cardíacas. En cualquier caso, son saciantes, pobres en calorías y ricas en fibra.

Los alimentos ricos en azúcar refinada, como las bebidas azucaradas y los dulces, aportan “calorías vacías”. Es decir, aparte de la energía propia del azúcar, apenas tienen valor nutricional. Por otra parte, el azúcar favorece las caries dentales y las enfermedades de las encías, y provoca que los niveles sanguíneos de azúcar varíen excesivamente. Te recomendamos que limites el consumo de azúcar.

El organismo convierte rápidamente **el alcohol** en hidratos de carbono: cada gramo aporta unas siete calorías. Al igual que el azúcar refinado, el alcohol contiene calorías vacías. Ésta es una de las razones por las que debe limitarse el consumo de alcohol en una dieta saludable.

1.1.2 ¿Qué son Las grasas?

Permiten crear una valiosa reserva energética -aporta 9 calorías por gramo- que se almacena en el tejido adiposo y a la que el cuerpo recurre cuando termina por quemarse cuando el cuerpo ha gastado la potencia que proporcionan los carbohidratos.

Además, son necesarias para la absorción y el transporte de las vitaminas llamadas liposolubles (A. D, E, K), favorecen la secreción de bilis o la absorción del calcio, entre otras funciones esenciales. La grasa proporciona además ácidos grasos, que son necesarios para muchas funciones vitales del organismo.

En pequeñas cantidades, la grasa es esencial para mantener una salud satisfactoria, pero no debe representar más del 35% del consumo energético diario.

El exceso de grasa, sobre todo de grasa saturada, es poco sano. Eleva el riesgo de enfermedades cardiovasculares (como el infarto y la apoplejía) y, al ser tan rica en calorías, favorece la obesidad. Casi todos deberíamos intentar reducir la proporción de grasas saturadas en nuestra dieta y también el contenido de grasa total.

Las grasas saturadas son sólidas a temperatura ambiente y proceden de la carne y los productos lácteos. Un consumo elevado de grasas saturadas eleva el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Las grasas insaturadas son sobre todo de origen vegetal o proceden del pescado. Suelen ser líquidas a temperatura ambiente. Este tipo de grasas se dividen en dos tipos: monoinsaturadas y poliinsaturadas. Ambas son más sanas que las grasas saturadas, y es conveniente que sustituyas algunas de las grasas saturadas de la dieta por otras insaturadas; usa aceite de oliva en lugar de mantequilla y sustituye la carne por el pescado.

Casi todos necesitamos aumentar el consumo de ácidos grasos omega 3. Este tipo de ácidos grasos nos protege frente a las enfermedades cardíacas. Para cubrir tus necesidades de ácidos grasos omega 3, es recomendable que comas una ración de pescado azul (p. ej., sardinas, caballa o salmón) a la semana.

El colesterol es otro tipo de grasa, fabricado principalmente por el hígado. Los niveles elevados de colesterol en la sangre aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca. Algunos alimentos son ricos en colesterol, como los huevos y los productos de casquería. No obstante, en la mayoría de las personas, el colesterol de la dieta apenas contribuye al nivel de colesterol en sangre. Son las grasas saturadas las que más lo favorecen, por lo que es más importante reducir el consumo de estas últimas.

1.1.3 ¿Qué son Las Proteínas?

Las **proteínas** son macromoléculas que están formadas por carbono, oxígeno, hidrógeno y nitrógeno fundamentalmente, aunque también pueden contener minerales como azufre, hierro y fósforo. La parte más pequeña en que pueden dividirse son unas unidades estructurales denominadas aminoácidos.

forman parte de todos los tejidos de nuestro cuerpo, lo que permite hacerse una idea de su gran relevancia a nivel nutricional. Dado que no pueden ser almacenados es importante repartir su ingesta en las diferentes comidas del día. Un déficit de proteína provoca la pérdida de masa muscular o un incorrecto funcionamiento del cerebro, algo que puede provocar pérdida de memoria, falta de concentración o dificultad de aprendizaje. Aporta, al igual que los carbohidratos, 4 calorías por gramo, pero esta energía tarda más tiempo en liberarse que la procedente de los hidratos de carbono. Las proteínas deben representar alrededor del 15% de nuestro consumo diario de calorías.

Nuestro cuerpo usa las proteínas sobre todo para formar y reparar los tejidos. Todos los alimentos animales y vegetales contienen proteínas. Las procedentes de los alimentos animales son las más parecidas a las que necesita el organismo. No obstante, una dieta vegetariana equilibrada también aporta una cantidad suficiente de proteínas.

No obstante, es aconsejable que los alimentos que elijas como fuente de proteínas sean pobres en grasa. Por ejemplo, en lugar de decantarte por las alitas de pollo, que tienen mucha grasa, prueba las carnes magras o las legumbres, como las alubias o los garbanzos.

1.1.4 ¿Cuál es la función del agua en nuestro cuerpo?

Nuestros fluidos corporales cuentan con el agua como principal ingrediente en su composición. Es, de todos los presentados hasta ahora, **el nutriente más necesario y el que más solicita nuestro organismo**, de ahí su importancia.

Entre las propiedades del mismo se incluyen: regulador de la temperatura corporal, transportador de nutrientes, responsable de eliminar los deshechos a través de la orina o encargado del correcto funcionamiento metabólico.

















Actividad 5

Para el repaso de este punto vamos ahora completar el siguiente **crucigrama** en el cual deberás llenar por completo cada espacio de forma correcta.

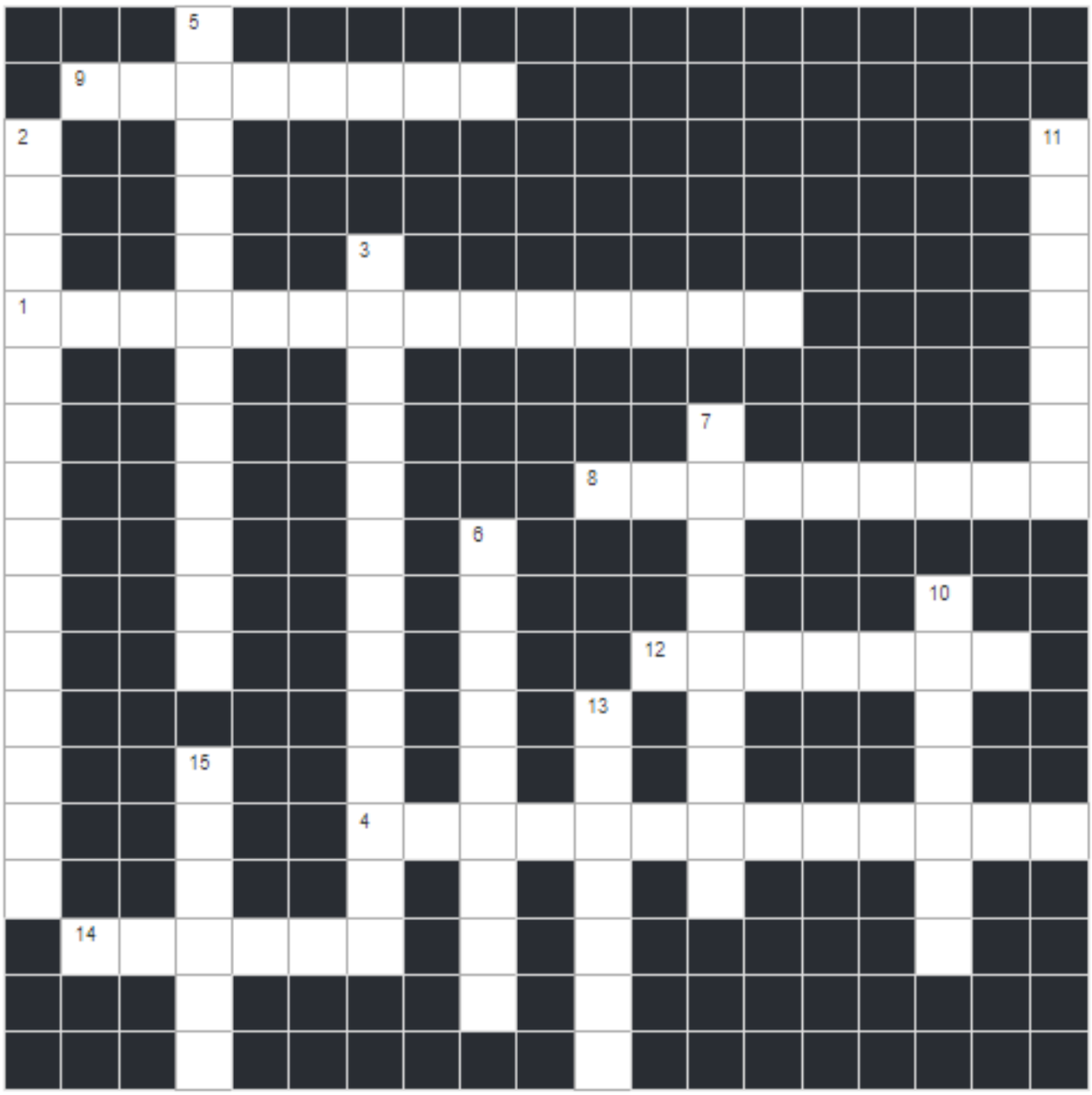
HORIZONTALES

1.Los alimentos ricos en azúcar refinada, como las bebidas azucaradas y los dulces, las aportan. aparte de la energía propia del azúcar, apenas tienen valor nutricional
4.Entre las propiedades del agua se incluyen: _____ de nutrientes,
8.son macromoléculas que están formadas por carbono, oxígeno, hidrógeno y nitrógeno fundamentalmente, aunque también pueden contener minerales como azufre, hierro y fósforo. . La parte más pequeña en que pueden dividirse son unas unidades estructurales denominadas aminoácidos.
9.Entre las propiedades del agua se incluyen: responsable de _____ los deshechos a través de la orina
12.El organismo convierte rápidamente el _____ en hidratos de carbono, cada gramo aporta unas siete calorías. Al igual que el azúcar refinado, contiene calorías vacías
14.Permiten crear una valiosa reserva energética. aporta 9 calorías por gramo

VERTICALES

2.Entre las propiedades del agua se incluyen: encargado del correcto _____ metabólico
3.Son los encargados de aportar la energía de uso inmediato, principal fuente energética del cuerpo
5.Además, son necesarias para la absorción y el transporte de las vitaminas llamadas. (A. D, E, K), favorecen la secreción de bilis o la absorción del calcio, entre otras funciones esenciales.

6.Entre las propiedades del agua se incluyen: _____ de la temperatura corporal
7.Carbohidratos de absorción lenta. Carbohidratos de absorción rápida
10.Las grasas saturadas son _____ a temperatura ambiente. proceden de la carne y los productos lácteos. Un consumo elevado de grasas saturadas eleva el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.
11.Carbohidratos de absorción rápida. Azucares
13.Las grasas insaturadas son sobre todo de origen vegetal o proceden del _____. . Suelen ser líquidas a temperatura ambiente.
15.El colesterol es otro tipo de grasa, fabricado principalmente por el _____. . Los niveles elevados de colesterol en la sangre aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca.



1.2 ¿Qué son Micronutrientes?

Son imprescindibles para la correcta actividad diaria, pero la cantidad que requiere el cuerpo es menor que la de los macronutrientes. La labor que desempeñan es mayoritariamente la de favorecer numerosas reacciones químicas internas. En este grupo estarían las vitaminas y los minerales.

1.2.1 Minerales

Presentes en pequeña proporción en alimentos tanto vegetales como animales, constituyen el 4% de la masa corporal. Se dividen en:

Macrominerales (Calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio y azufre)

Los Macrominerales son sustancias inorgánicas. Se encuentran en los alimentos, tanto vegetales como animales. Este tipo de nutriente tiene que ser extraído durante el proceso de la digestión, de otro modo, sería expulsado sin más por el organismo. Se necesitan en grandes cantidades y sus cantidades son expresadas en %. Aquellos minerales que se requieren en cantidades superiores a los 70 mg/kg de peso.

Micro minerales (hierro, manganeso, yodo, selenio, molibdeno, zinc, cobre, flúor, silicio, cobalto y cromo)

A pesar del nombre que tienen o se les ha puesto, micro minerales, no significa ni mucho menos, que no sean importantes para nuestra salud. Muy al contrario, los tenemos que tener muy presentes. Las ingestas diarias, a través de los alimentos, en la mayoría no superan los 100 mg, a diferencia de los macrominerales, que si se puede aumentar dicha cantidad con cierta facilidad.

A los micro minerales también se les conoce como oligo minerales y minerales esenciales, porque lo que ha constatado la historia de la ciencia y la experiencia, tanto en la ciencia como en la vida diaria, es que la ingesta de estos minerales no solamente nos ayudará a disponer de mejor salud, sino que también, a una mejor calidad de vida tanto si estamos enfermos y con patologías como si estamos completamente sanos.

Símbolo del elemento	Nombre del elemento
Ca	Calcio
Cr	Cromo
Cu	Cobre
F	Flúor
Fe	Hierro
H	Hidrogeno
I	Yodo
K	Potasio
Mg	Magnesio
Mn	Manganeso
Mo	Molibdeno
Na	Sodio
O	Oxígeno
P	Fósforo
S	Azufre
Zn	Zinc

Actividad 6

Para este tema vamos a desarrollar en la siguiente **sopa de letra** la búsqueda de los siguientes conceptos o palabras

H	I	D	R	O	G	E	N	O	M	N	R	H	M	G	I	M	X
C	R	O	M	O	H	R	O	K	L	I	Y	K	A	I	M	J	L
E	N	H	K	R	T	A	J	B	S	Q	B	D	N	F	L	V	P
H	V	Y	O	X	I	G	E	N	O	Q	Q	F	G	C	T	M	F
X	G	U	A	H	E	C	O	E	D	W	W	O	A	Q	E	F	Q
E	L	T	Z	T	K	W	M	J	I	E	W	S	N	D	H	S	F
F	B	T	U	W	I	U	B	H	O	A	X	F	E	W	F	J	G
K	W	P	F	E	F	W	Y	O	D	O	X	O	S	P	U	N	W
K	J	O	R	C	I	Z	A	S	A	T	R	R	O	N	B	M	Q
J	B	I	E	X	O	Q	I	O	C	R	D	O	D	R	J	E	F
J	I	M	P	O	Q	B	N	N	E	W	R	X	V	Y	Q	E	T
Q	M	I	A	X	R	E	R	I	C	O	R	U	U	I	L	W	V
J	D	B	O	G	D	O	H	E	I	A	O	P	X	S	S	E	F
D	J	H	V	B	N	B	I	C	E	R	L	B	Q	A	S	C	E
U	Q	G	I	N	Q	E	A	H	K	Y	R	C	O	O	J	Q	O
V	D	L	Q	S	C	T	S	T	W	L	C	H	I	A	Q	I	U
W	O	W	S	X	O	E	I	I	R	S	E	E	A	O	L	H	V
M	D	P	U	P	F	Y	E	I	O	H	C	U	C	O	R	G	I

MOLIBDENO - MANGANESO - HIDROGENO - MAGNESIO - POTACIO - FOSFORO - OXIGENO - CALCIO - HIERRO - AZUFRE - CROMO - COBRE - FLUOR - SODIO - YODO - ZINC.

1.2.2 Las Vitaminas

juegan un papel primordial en el crecimiento y desarrollo del ser humano, así como en el funcionamiento de las células vivas que componen el cuerpo. Constituyen un sistema defensivo contra el ataque de los llamados radicales libres ('residuos' que quedan tras los diferentes procesos que se producen en el organismo) y nuestra salud depende, en gran parte, de ellas. Se dividen en:

vitaminas liposolubles -solubles en grasa-
(A (retinolftalina), D (calciferol), E (tocoferol) y K (antihemorrágica))

vitaminas hidrosolubles - solubles en agua
(B_1 (tiamina), B_2 (riboflavina), B_3 (niacina o ácido nicotínico), B_5 (ácido pantoténico), B_6 (piridoxina), B_7/B_8 (biotina), B_9 (ácido fólico), B_{12} (cobalamina) y vitamina C (ácido ascórbico)).

Descubrimiento de las vitaminas y sus fuentes			
año	**nutriente**	**Fuente alimentaria**	**función**
1920	Vitamina C (ácido ascórbico)	Se encuentra solamente en frutas y verduras, especialmente cítricos, verduras crucíferas (repollo, brócoli, por ejemplo), melón (cantalupo), fresas, pimientos, tomates, papas, lechuga, papayas, mangos y kiwis	Antioxidante; parte de una enzima necesaria para el metabolismo de proteínas; importante para la salud del sistema inmunitario; ayuda en la absorción del hierro
1931	Vitamina B_5 (ácido pantoténico)	carne, cereales integrales, Se encuentra en la mayoría de los alimentos	Parte de una enzima necesaria para el metabolismo de energía
1931	Vitamina B_7 (biotina)	carne, lácteos, huevos, Se encuentra en la mayoría de los alimentos; también es producida en los intestinos por bacterias	Parte de una enzima necesaria para el metabolismo de energía
1936	Vitamina B_3 (niacina)	Carne, aves, pescado, panes y cereales de grano integral o enriquecidos, verduras (especialmente hongos, espárragos y verduras de hoja verde), manteca de maní (cacahuate)	Parte de una enzima necesaria para el metabolismo de energía; importante para el sistema nervioso, el aparato digestivo y la salud de la piel
1920	Vitamina B_2 (riboflavina)	Leche y productos lácteos, verduras de hojas verdes, panes y cereales de grano integral y enriquecidos	Parte de una enzima necesaria para el metabolismo de energía; importante para la visión normal y la salud de la piel
1934	Vitamina B_6 (piridoxina)	Carne, pescado, aves, verduras, frutas, lácteos,	Parte de una enzima necesaria para el metabolismo de proteínas; ayuda en la producción de glóbulos rojos
1926	Vitamina B_{12} (Cobalamina)	Carne, aves, pescado, mariscos, huevos, leche y productos lácteos; no se encuentra en alimentos de origen vegetal	Parte de una enzima necesaria para la producción de células nuevas; importante para la función nerviosa
1941	Vitamina B_9 (ácido fólico)	Verduras de hojas verdes y legumbres, semillas, jugo de naranja e hígado; ahora añadido a la mayoría de los granos refinados	Parte de una enzima necesaria para producir ADN y células nuevas, especialmente glóbulos rojos
1910	Vitamina B_1 (tiamina)	Se encuentra en todos los alimentos nutritivos en cantidades moderadas: cerdo, panes y cereales de grano integral o enriquecidos, legumbres, nueces y semillas, salvado de arroz	Parte de una enzima necesaria para el metabolismo de energía; importante para la función nerviosa
1922	Vitamina E (tocoferol)	aceite de germen de trigo, aceites vegetales sin refinar. Aceites vegetales poliinsaturados (soya, maíz, semilla de algodón, cártamo); verduras de hojas verdes; germen de trigo; productos de grano integral; hígado, yemas de huevo; nueces y semillas.	Antioxidante; protege las paredes celulares
1913	Vitamina A (retinol) (y su precursor*, betacaroteno) El organismo convierte el precursor en vitamina.	Vitamina A de origen animal (retinol): leche fortificada, queso, crema, mantequilla, margarina fortificada, huevos, hígado, aceite de hígado de bacalao. Betacaroteno (de origen vegetal): Verduras de hojas verdes oscuras, frutas (damascos o albaricoques; melón cantalupo) y verduras (zanahorias, calabaza invernal, camotes o batatas, calabaza) de color naranja oscuro	Necesaria para la vista, piel y membranas mucosas saludables, crecimiento de los huesos y los dientes, salud del sistema inmunitario
1920	Vitamina D (calciferol)	aceite de hígado de bacalao, Yemas de huevo, hígado, pescados grasosos, leche fortificada, margarina fortificada. Con exposición a la luz solar, la piel puede elaborar vitamina D.	Necesaria para la absorción adecuada de calcio; se almacena en los huesos
1929	Vitamina K_1 (filoquinona)	Verduras de hoja verde como col rizada, coles y espinacas; verduras de color verde como brócoli, coles de Bruselas y espárragos; también producida en los intestinos por bacterias	Necesaria para una buena coagulación de la sangre

Actividad 7

Para este tema vamos a desarrollar en la siguiente **relación de columnas** entre los siguientes enunciados conceptos o palabras

- Vitamina B5 (ácido pantoténico)
- Vitamina B6 (piridoxina)
- Vitamina C (ácido ascórbico)
- Vitamina B9 (ácido fólico)
- Vitamina B2 (riboflavina)
- Vitamina E (tocoferol)
- Vitamina B3 (niacina)
- Vitamina B1 (tiamina)
- Vitamina B12 (Cobalamina)
- Vitamina B7 (biotina)
- Vitamina A (retinol) / betacaroteno
- Vitamina K1 (filoquinona)
- Vitamina D (calciferol)

- Carne, aves, pescado, panes y cereales de grano integral o enriquecidos, verduras (especialmente hongos, espárragos y verduras de hoja verde), manteca de maní (cacahuate)
- Carne, aves, pescado, mariscos, huevos, leche y productos lácteos; no se encuentra en alimentos de origen vegetal
- Se encuentra solamente en frutas y verduras, especialmente cítricos, verduras crucíferas (repollo, brócoli, por ejemplo), melón (cantalupo), fresas, pimientos, tomates, papas, lechuga, papayas, mangos y kiwis
- Leche y productos lácteos, verduras de hojas verdes, panes y cereales de grano integral y enriquecidos
- Verduras de hojas verdes y legumbres, semillas, jugo de naranja e hígado; ahora añadido a la mayoría de los granos refinados
- leche fortificada, queso, crema, mantequilla, margarina fortificada, huevos, hígado, aceite de hígado de bacalao. / Verduras de hojas verdes oscuras, frutas (damascos o albaricoques; melón cantalupo) y verduras (zanahorias, calabaza invernal, camotes o batatas, calabaza) de color naranja oscuro
- Carne, pescado, aves, verduras, frutas, lácteos,
- aceite de germen de trigo, aceites vegetales sin refinar. Aceites vegetales poliinsaturados (soya, maíz, semilla de algodón, cártamo); verduras de hojas verdes; germen de trigo; productos de grano integral; hígado, yemas de huevo; nueces y semillas.
- Verduras de hoja verde como col rizada, coles y espinacas; verduras de color verde como brócoli, coles de Bruselas y espárragos; también producida en los intestinos por bacterias
- Se encuentra en todos los alimentos nutritivos en cantidades moderadas: cerdo, panes y cereales de grano integral o enriquecidos, legumbres, nueces y semillas, salvado de arroz
- carne, cereales integrales, Se encuentra en la mayoría de los alimentos
- aceite de hígado de bacalao, Yemas de huevo, hígado, pescados grasosos, leche fortificada, margarina fortificada. Con exposición a la luz solar, la piel puede elaborar vitamina D.
- carne, lácteos, huevos, Se encuentra en la mayoría de los alimentos; también es producida en los intestinos por bacterias

1.3 ¿Cuáles son sus efectos de una insuficiente ingesta o de los abusos del consumo de alimentos en la salud?

Los efectos se representarán en una parte de las diferentes enfermedades relacionada con los diferentes trastornos alimenticios relacionados con el consumo excesivo o su bajo consumo en algunos casos.

- **Diabetes:** Si bien es cierto que la genética hace que alguien sea más propenso a padecer esta enfermedad, el tipo de alimentación y estilo de vida también es clave. Desarrollar diabetes es algo que está vinculado al sedentarismo y comer alimentos chatarra, ricos en grasas saturadas, muy calóricos o en cantidades exageradas.
- **Hipertensión arterial:** Parecida al hipercolesterolemia. La hipertensión arterial es la elevación de nuestra presión arterial, creando así una incorrecta circulación sanguínea. Como consecuencia se pueden llegar a producir infartos o embolias. Esto es debido al excesos de diferentes tipos de grasas y de sales en nuestra alimentación diaria
- **Depresión:** Como hemos estado viendo antes, una mala nutrición puede llevar a múltiples enfermedades, pero hay una que merece especial mención: la depresión, La depresión se puede describir como el hecho de sentirse triste, melancólico, infeliz, abatido o derrumbado. La mayoría de nosotros se siente de esta manera de vez en cuando durante períodos cortos. La depresión clínica es un trastorno del estado anímico en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante un período de algunas semanas o más. Aunque parezca mentira, una ingesta deficiente de comida nos puede llevar a la caída de diferentes depresiones. Esto es debido a la gran multitud de desequilibrios que se producen en nuestro organismo y que hacen que la falta de nutrientes no nos deje carburar física y psicológicamente de la manera deseada. Para ello, la alimentación debe sustentarse en diferentes pilares que darán equilibrio a nuestra dieta. Entre ellos vemos frutas, verduras, proteínas e hidratos de carbono en su debida cantidad. Esto nos hará seguir una dieta que consiga aumentar nuestro estado de ánimo y dejar de lado los síntomas depresivos.
- **Bulimia:** La bulimia se trata de otro trastorno psicológico y nutricional relacionado con la obsesión de sobrepeso y con la consiguiente búsqueda de su pérdida. En este aspecto, las personas que padecen esta enfermedad, al contrario que los anoréxicos, sienten una continua atracción ansia por comer continuamente. La solución que ellos buscan frente al sentimiento contradictorio de querer comer, y no desear engordar es el vómito auto inducido como una forma de auto castigarse por la ingesta. También el empleo de laxantes suele utilizarse, aunque en menor medida. También hay casos de enfermos que realizan ejercicio físico hasta la extenuación.
- **Anorexia:** La anorexia es un trastorno alimentario hace que nuestro peso disminuya hasta llegar a un estado enfermizo. Se trata de una disminución progresiva de kilos donde el enfermo piensa que va a aumentar fácilmente de peso viéndose así mismo con problemas de sobrepeso cuando realmente no es así. Esto, además de un proceso mental y social, se trata de un proceso de eliminación de los hidratos de carbono, más tarde de grasas, proteínas, y posteriormente llegando a la negación de líquidos.
- **anemia:** Esta enfermedad hace que nuestra sangre se torne en una pérdida de glóbulos rojos de una forma en la que no le dé tiempo a reponer unos nuevos. Se produce más comúnmente en las mujeres entre la pubertad y la menopausia. Es algo común debido a que las mujeres pierden sangre durante la menstruación, y como dato, prácticamente el 50% de las mujeres embarazas sufren anemia. Su principal causa es la falta de alimentos ricos en hierro.
- **algunos tipos de cáncer e infecciones:** Existen muchos estudios que comprueban que la mala alimentación está estrechamente relacionada con el desarrollo de cáncer de colon y el de estómago, si bien el factor genético es determinante para el desarrollo de la enfermedad, se ha comprobado que comer poca fibra y mucha grasa aumenta las probabilidades de padecerlo.
- **Osteoporosis:** Carnes, grasas y azúcares en exceso contribuyen al desarrollo de la osteoporosis, pues está ingesta es pobre en minerales como el calcio que proviene de otros tipos de alimentos como los derivados de la leche, granos y pescado. Para prevenir su aparición, lo mejor es consumir alimentos ricos en calcio y evitar los alimentos procesados.
- **Sobrepeso y obesidad:** La causa más común del aumento de peso es el comer más de lo que el cuerpo necesita, la ingesta excesiva de azúcares, grasas y harinas, progresivamente llevan al sobrepeso y luego

a la obesidad. Un estudio de la Escuela de Salud Pública de Harvard halló que los alimentos que más hacen engordar son las papas fritas y las bebidas azucaradas.

- **Colesterol:** El aumento descontrolado del colesterol también llamado "Hipercolesterolemia ", es una forma de grasa que se encuentra en los alimentos de origen animal como: carnes, embutidos, huevos, leche, mantequilla y todos sus derivados como galletas o panes. Un nivel de colesterol elevado (hipercolesterolemia) pone en peligro el corazón y la circulación, dañando seriamente las arterias, lo que favorece la aparición de aterosclerosis, una enfermedad que, a largo plazo, puede ocasionar un infarto.
- **Gota:** La gota también es un padecimiento relacionado con los excesos en la ingesta de carne roja, bebidas azucaradas y alcohol. Pues estos contenidos elevan las concentraciones de ácido úrico en la sangre lo que provoca dolores en rodillas, pies y otras articulaciones.
- **Bocio:** El bocio hace que la glándula perteneciente al tiroides se hinche en el cuello. Esto es debido a la carencia de yodo en nuestro organismo.
- **Caries dentales**: La salud de los dientes se encuentra íntimamente relacionada con los hábitos alimentarios, la comida rápida, rica en azúcares simples y carbohidratos son un caldo de cultivo ideal para las bacterias creadoras de caries dentales. Las caries, en líneas generales, se producen por los efectos de los ácidos que generan las bacterias de la boca. Estos microorganismos, junto a las proteínas de la saliva y las que proceden de los alimentos forman la placa dental que destruye el esmalte.

Actividad 8

Para el repaso de este punto vamos ahora completar el siguiente **crucigrama** en el cual deberás llenar por completo cada espacio de forma correcta.

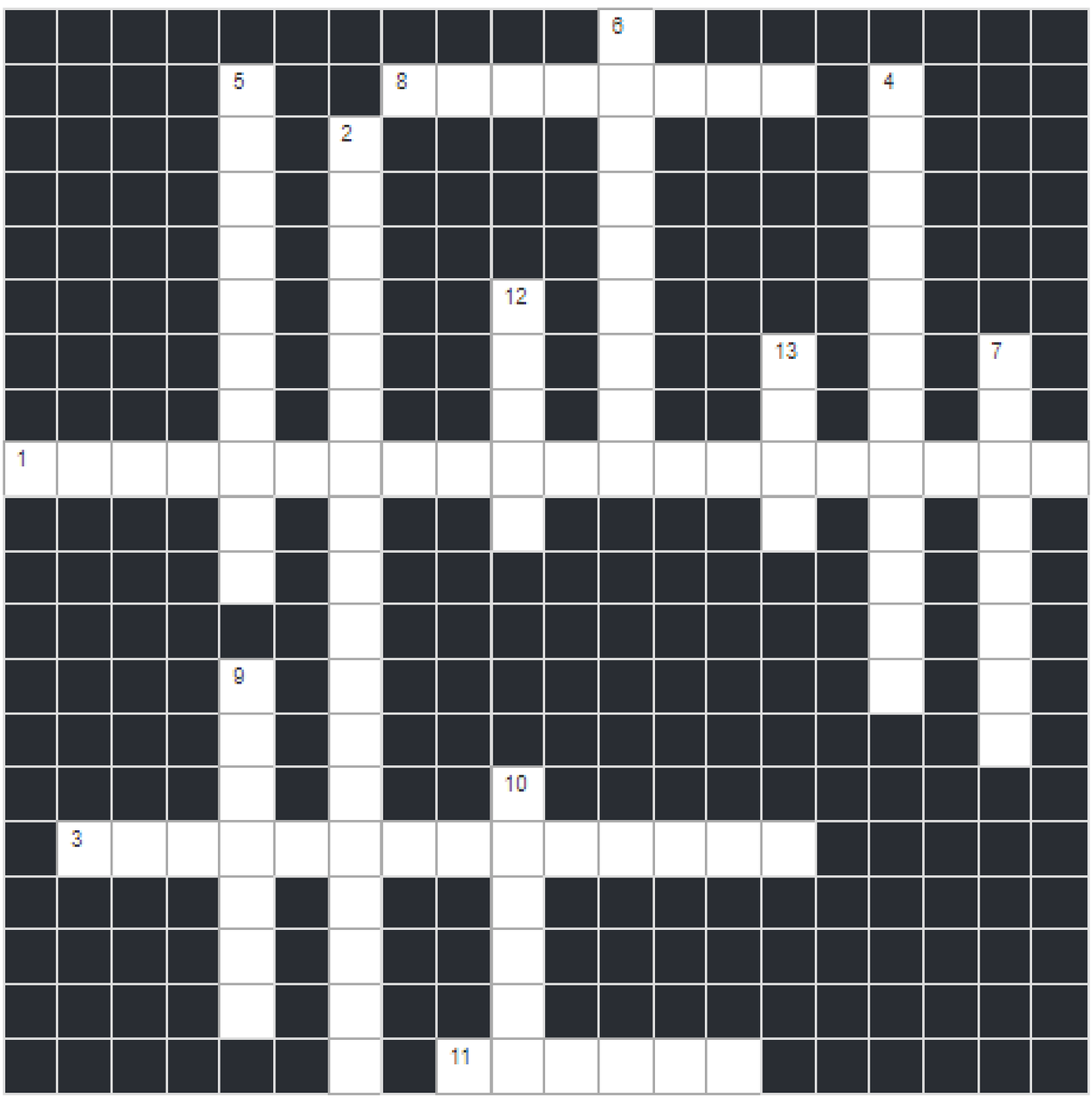
HORIZONTALES

1. El exceso de grasas en la alimentación también puede que impida la correcta circulación de la sangre dando paso a accidentes cardiovasculares con fatales consecuencias, como infartos o embolias.
3. los hábitos alimentarios, la comida rápida rica en azúcares simples y carbohidratos son un caldo de cultivo ideal para las bacterias de la boca
8. es un trastorno alimentario hace que nuestro peso disminuya hasta llegar a un estado enfermizo, donde el enfermo piensa que va a aumentar fácilmente de peso viéndose así mismo con problemas de sobrepeso cuando realmente no es así.
11. Existen muchos estudios que comprueban que la mala alimentación está estrechamente relacionada con el desarrollo de este tipo de enfermedades a nivel del colon y el de estómago

VERTICALES

2. La causa más común de su aumento es el comer más de lo que el cuerpo necesita
4. Carnes, grasas y azúcares en exceso contribuyen al su desarrollo, pues está ingesta es pobre en minerales como el calcio que proviene de otros tipos de alimentos como los derivados de la leche, granos y pescado
5. es una forma de grasa que se encuentra en los alimentos de origen animal como: carnes, embutidos, huevos, leche, mantequilla y todos sus derivados como galletas o panes
6. se puede describir como el hecho de sentirse triste, melancólico, infeliz, abatido o derrumbado.
7. Si bien es cierto que la genética hace que alguien sea más propenso a padecer esta enfermedad, el tipo de alimentación y estilo de vida también es clave

9. se trata de un trastorno psicológico y nutricional relacionado con la obsesión de sobrepeso y con la consiguiente búsqueda de su pérdida. La solución que ellos buscan frente al sentimiento contradictorio de querer comer, y no desear engordar es el vómito auto inducido
10. enfermedad donde nuestra sangre presenta una pérdida de glóbulos rojos de una forma en la que no le dé tiempo a reponer unos nuevos.
12. hace que la glándula perteneciente al tiroides se hinche en el cuello
13. es un padecimiento relacionado con los excesos en la ingesta de carne roja, bebidas azucaradas y alcohol.



Evidencias por entregar de esta unidad:

1. Desarrollo de actividades de aprendizaje.
   Evidencia que debe ser entregada en documento debidamente nombrada ej.
   nombre1_nombre2_apellido1_apellido2_actividad fisica.PDF
   La evidencia de desarrollo de actividades de la guía de aprendizaje debe tenerse en cuenta:
   _Diligenciamiento de la descripción del documento... (Nombres y apellidos completos del aprendiz, número de documento, ficha del programa, nombre del programa, fecha de entrega o envío de evidencia)
   _Diligenciamiento de cada actividad por completo, así como su orden y pulcritud en su presentación.

2. Audio de descripción, análisis y conclusión de cada video enviado (material de apoyo)
   Para este desarrollo se deben tener en cuenta información y contenido de la guía de aprendizaje, material audiovisual de apoyo compartido por el instructor....
   Los elementos clave del contenido de los audios son:
   _Definición del tema general.
   _Su clasificación de existir dicha clasificación de los elementos del tema.
   _Diferencias entre los elementos de dicha clasificación.
   _Características positivas o negativas del uso o exceso de cada habito frente a la salud.
   _Conclusiones, observaciones y recomendaciones, de tipo personal, en esta evidencia podemos agregar experiencias si se desea.