

Leo y comprendo

NUTRIENTES ESENCIALES PARA EL CUERPO

El cuerpo necesita ciertos nutrientes para funcionar correctamente día a día. Estos nutrientes se obtienen de los alimentos que consumimos. Por lo tanto, es importante incluirlos en nuestras comidas diarias para mantener nuestro cuerpo saludable.

Junto con el agua, el cuerpo requiere de dos grupos de nutrientes para funcionar correctamente:

1

Proteínas

Las proteínas son importantes para el crecimiento y recuperación del cuerpo, como por ejemplo, cuando te haces una herida. Algunos alimentos ricos en proteínas son la carne roja, el pescado, el huevo y las lentejas.

2

Grasas saludables

Es necesario consumir alimentos que contengan grasas saludables, ya que estos nutrientes son almacenados por el cuerpo para cuando quieras hacer una actividad que requiera energía. Algunos alimentos ricos en grasas saludables son los frutos secos, el pescado y la palta.

3

Carbohidratos

Los carbohidratos son la principal fuente de energía para las células, tejidos y órganos del cuerpo. Lo ideal es comer alimentos con granos integrales, como pan integral, el arroz integral, la harina integral de maíz y la avena.

4

Vitaminas

Los seres humanos requieren vitaminas A, B, C, D, E y K en su dieta, las cuales son necesarias para su crecimiento normal y saludable. Algunos alimentos ricos en vitaminas son el kiwi, el brócoli, el huevo y la zanahoria.



5

Minerales

Es necesario consumir alimentos que contengan minerales para el correcto desarrollo del cuerpo y formación de los huesos. Algunos alimentos ricos en minerales son la espinaca, los mariscos y los frutos secos.



Wikipedia (Adaptación).

¿Qué comprendí?

1 ¿Por qué es importante incluir los cuatro nutrientes esenciales en nuestra dieta? Marca con un ✓

- Porque nos ayudan a quemar grasas.
- Porque de este modo quedamos saciados.
- Porque son necesarios para nuestro funcionamiento.
- Porque ayudarán a acelerar nuestra digestión.

2 ¿Las hamburguesas, pan y galletas son alimentos ricos en grasas que deberíamos consumir? ¿Por qué?

3 Antes de leer este texto, ¿sabías algo sobre estos tipos de nutrientes? ¿Qué cosa?

4 ¿Qué tipo de nutrientes te gustaría incluir en tu dieta diaria? ¿Por qué?

5 ¿Cuál es la utilidad de las proteínas en nuestro cuerpo?

6 Escribe otra pregunta de comprensión para el texto y respóndela.



7 Dibuja un almuerzo que contenga los 5 tipos de nutrientes mencionados en el texto.

