

Alimentos.

Objetivo: reconocer la importancia de los alimentos para el ser humano.



¿Por qué son importantes los alimentos para el ser humano?

Nuestro organismo, tiene que recibir **líquidos** y **sólidos** llamados alimentos para poder seguir funcionando.

Los alimentos son aquellas sustancias consumidas por el organismo, utilizadas para proporcionar **energía, formación y reparación de tejidos y regulación de los procesos orgánicos.**

Los compuestos químicos contenidos en los alimentos que separamos durante la digestión son los nutrientes.



- Obtenemos dos tipos de nutrientes:
 - - Energía
 - - Materiales
- Un cuerpo sano necesita nutrientes para crecer, desarrollarse y tener energía.
- Así como un auto necesita un buen combustible para que funcione bien, tú necesitas de los nutrientes para no quedarte en pana.



Energía para hacer deportes





¿Pero qué son los nutrientes?

- Son sustancias que necesita nuestro organismo para funcionar y se encuentran en los alimentos.
- Estos nutrientes son:
 - Hidratos de carbono
 - Grasas
 - Proteínas
 - Vitaminas
 - Sales minerales



actividad

- Realiza un resumen o imprime y pega esta presentación en tu cuaderno de ciencias.
- Define en tu cuaderno los siguientes conceptos:
 - Hidratos de carbono
 - Grasas
 - Proteínas
 - Vitaminas
 - Sales minerales

