

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN FOOD AND NUTRITION

**ESCUELA NORMAL SUPERIOR DISTRITAL MARÍA MONTESSORI
SÉPTIMO
CLASE INTERDISCIPLINAR SCIENCE- ENGLISH**

PRINCIPALES GRUPOS DE ALIMENTOS

¿Cómo te alimentas?

What do you eat?



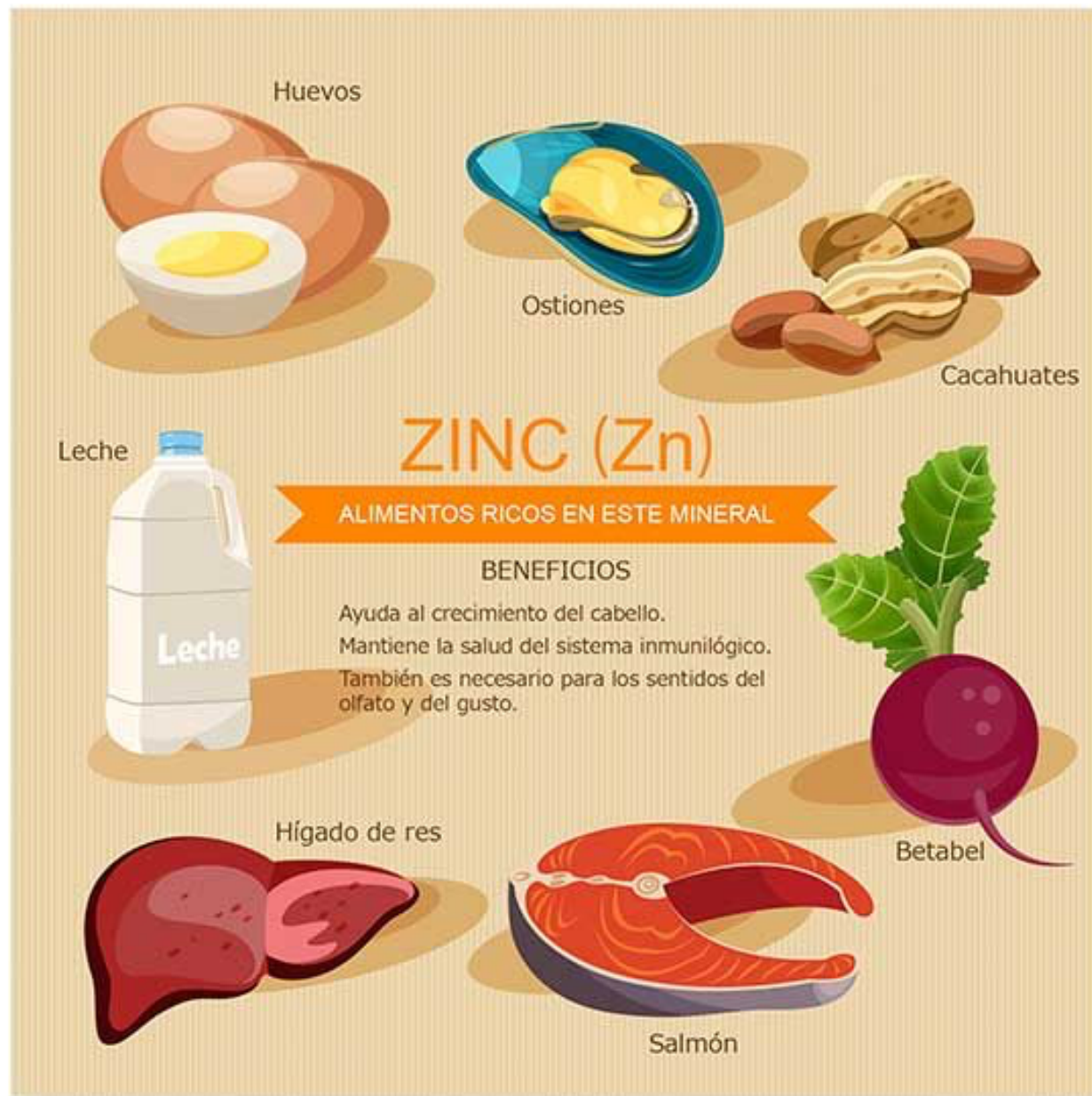
¿CONOCES EL VALOR NUTRICIONAL DE LO QUE CONSUMES?

¿Qué elementos químicos se encuentran en los alimentos?



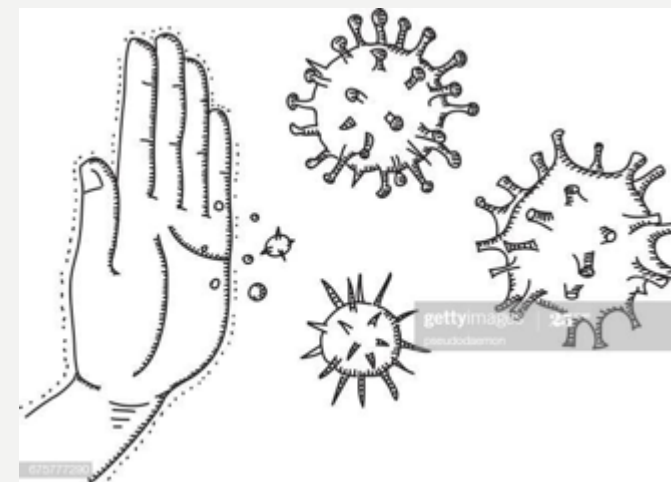
"Discovering the Chemical Elements in Food"

Dentro de nuestras comidas es necesario aportar **potasio, zinc, fósforo, calcio, hierro**, entre otros, así como una gran variedad de micronutrientes que nuestro organismo necesita para estar al 100%. Cada uno de ellos tiene una función específica para que el estado de salud en nuestro organismo sea el óptimo.



Immune system

Scientific



Fortalece nuestro sistema inmunitario que nos hace defendernos de los agentes infecciosos.



Bananas



White Mushrooms



Avocado

POTASSIUM K

VITAMIN RICH FOODS



White Beans



Spinach



Beet



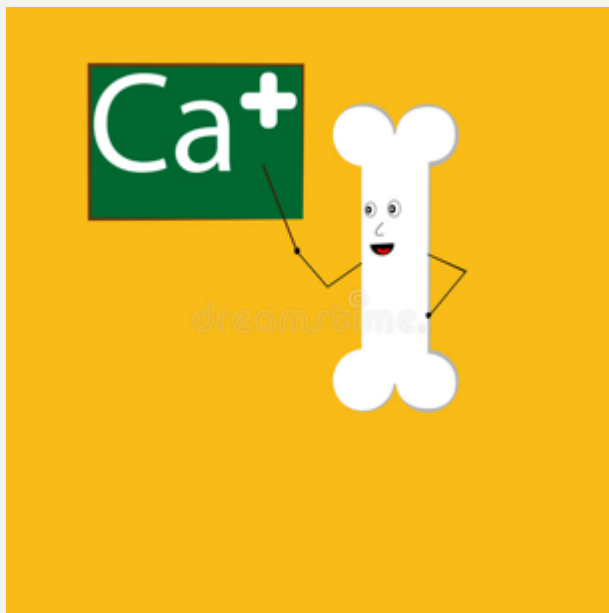
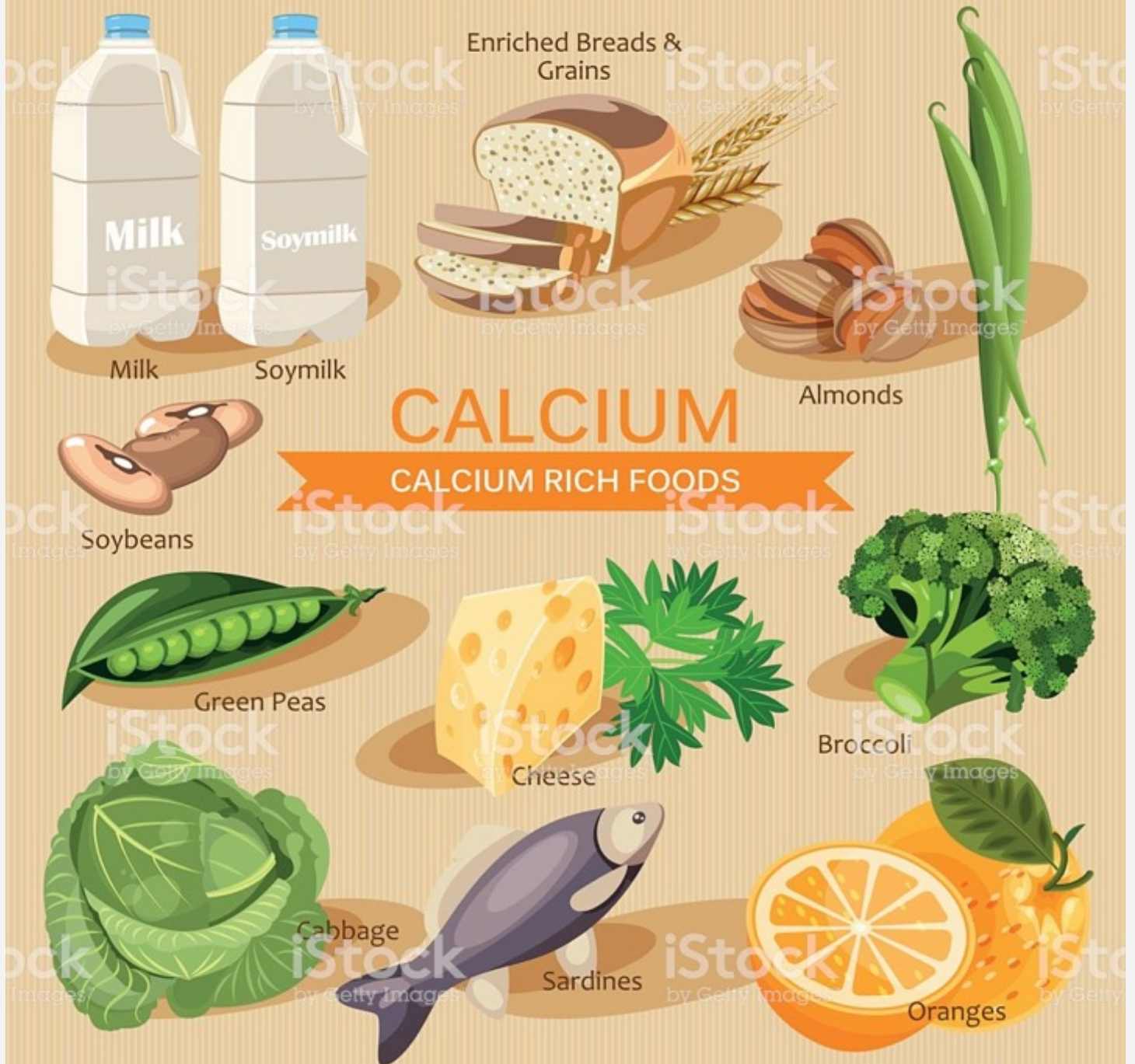
Salmon

BENEFITS

- keep scalp healthy
- help prevent hair loss
- build muscles and prevent strokes



Favorece el crecimiento, fortalece los músculos y los huesos.



Fortalece el sistema óseo. Contribuye con el sistema muscular en la contracción y el movimiento.



Pumpkins Seeds

Green Peas



Apricots



IRON

IRON RICH FOODS



Beans

BENEFITS

keep your hair follicles
help in regulating the growth of cells
help our muscles store and use oxygen

Pistachios



Broccoli

Walnuts



Liver



Onion



dreamstime.com

ID 129413140 © Adrenalinapura

Favorece la producción de hemoglobina que es una proteína que se encuentra en los globulos rojos y que ayuda a transportar el oxígeno en la sangre.

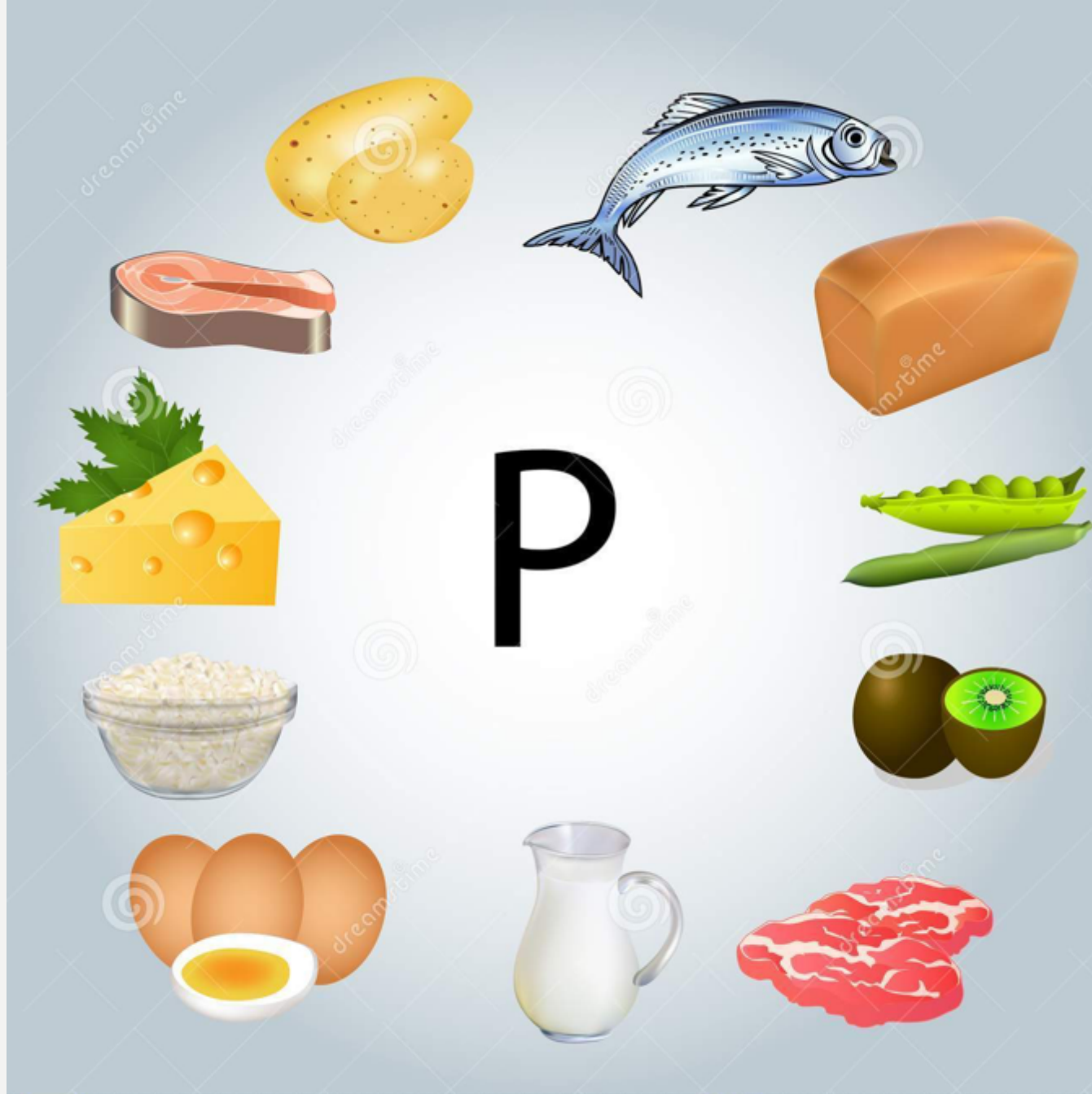


Download from
Dreamstime.com

This watermarked comp image is for previewing purposes only.

ID 65189277

Tatsiana Tsyhanova | Dreamstime.com



Contribuye a la formación y mantenimiento de los huesos, hace parte del metabolismo celular para brindar energía al cuerpo.





Download from
Dreamstime.com
This watermarked comp image is for previewing purposes only.

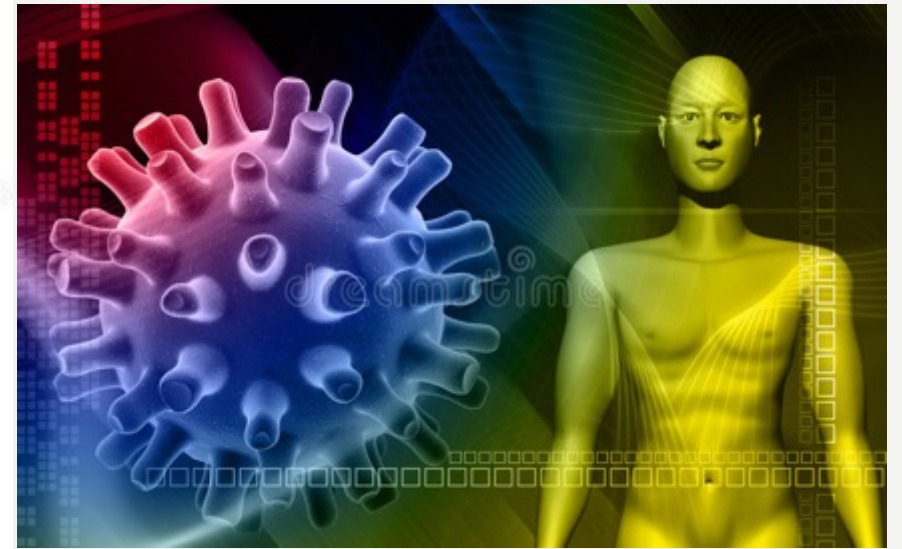
101926093
Ernest Akayev | Dreamstime.com

Se encuentra en
nueces, pescados y
cereales integrales.

Está relacionado con
la formación de
huesos y el
crecimiento.

Download from
Dreamstime.com
This watermarked comp image is for previewing purposes only.

122122225
Olga Sadovnikova | Dreamstime.com



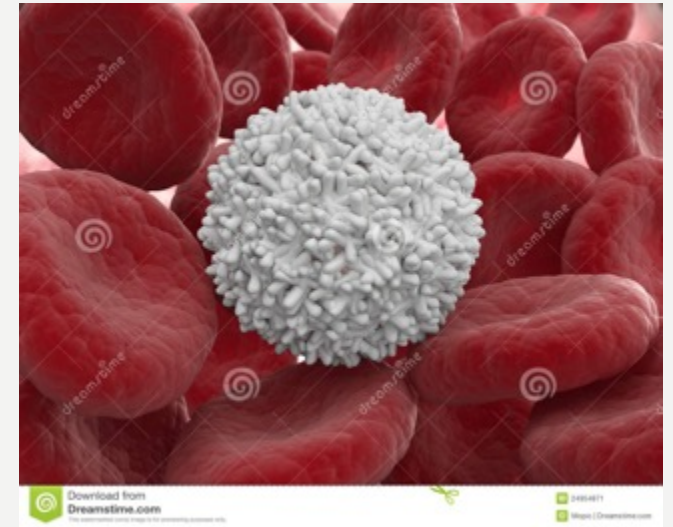
Se encuentra en queso, huevos, legumbres, carne, frutos secos, ajo y cebolla.

Es un componente fundamental para formar proteínas, hormonas y anticuerpos.



Magnesium

Mg



Se encuentra en semillas y frutos secos, los cereales integrales, las legumbres y las verduras de hoja.

Participa en el sistema neuromuscular. También produce globulos blancos que intervienen en el sistema inmune.



Download from
Dreamstime.com

This watermarked comp image is for previewing purposes only.

ID 107120103

© Olga Sadovnikova | Dreamstime.com



Se encuentra principalmente en legumbres secas y vísceras.

Ayuda a prevenir la anemia y la caries. Participa en varias reacciones químicas para el metabolismo.

INFOGRAPHIC

Sodium. Food sources

BASICS
OF HEALTHY
NUTRITION



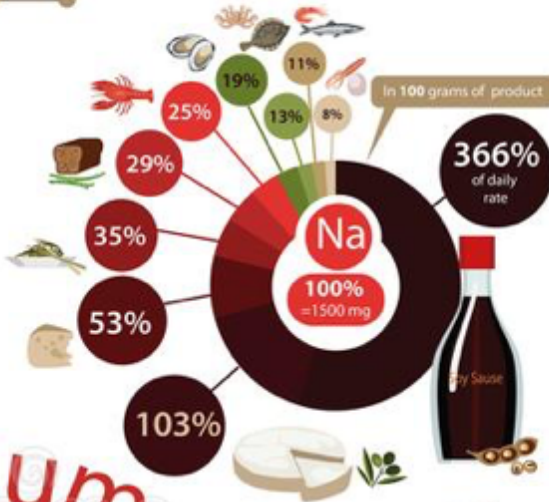
In humans, sodium is an essential mineral that regulates blood volume, blood pressure, osmotic equilibrium and pH



Salt
SODIUM CHLORIDE is the principal source of sodium in the diet, and is used as seasoning and preservative

38 758 mg
sodium
in 100 grams of salt

1 teaspoon of salt = 100% sodium of daily rate



TOP 10

Soy sauce	5500 mg	
Biryndza, marinated olives	1550 mg	
Cheese	800 mg	
Sea Kale	520 mg	
Rye bread, green beans	430 mg	
Lobster	380 mg	
Oysters	290 mg	
Flounder, octopus	200 mg	
Shrimp, anchovies	160 mg	
Eggs, squid	120 mg	



Se encuentra principalmente en la sal, pero también está presente en todos los alimentos.

Regula el reparto de agua en el organismo, también regula el volumen de sangre.

ACTIVIDADES

- I. Clasificación de los alimentos que consumen en casa

	Alimento	Elementos químicos que contiene	Aporte nutricional
Desayuno			
Almuerzo			
Comida			

PREPARACIÓN DE UNA RECETA HECHA EN CASA

Nombre de la receta:

Ingredientes:

Procedimiento:

Elementos químicos presentes en el alimento preparado:

¿Cómo esta receta ayuda a fortalecer mi sistema inmunitario?



BIBLIOGRAFIA

- <https://es.dreamstime.com/comidas-ricas-en-fósforo-image I03555066>
- <https://www.physiorelaxforte.com/en-tu-dieta-tomas-todos-los-elementos-quimicos-necesarios/>
- https://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/guia_nutricion/compo_minerales.htm