



LAS VITAMINAS

- Leen el texto informativo “La soya: un nutritivo aliado de nuestra salud”

Cebiches, ensaladas, anticuchos, lasañas, guisos, postres y una infinidad de platillos se pueden preparar con la soya para deleitar el paladar de los comensales, pero sobre todo en beneficio de su salud, por su alto valor nutritivo y porque reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

El mercado nos ofrece cada vez más variados productos elaborados en base a este frejol y recetas para todos los gustos, que no sólo están restringidos a los restaurantes vegetarianos. Sin embargo, estos productos no son tan conocidos, pues son pocas las personas que consumen la leche, el aceite o el queso de soya y algún otro derivado.

Los prejuicios sobre el sabor amargo de la soya pueden ser un impedimento para que se extienda el consumo de alimentos elaborados con este frejol. Si bien en su estado natural tiene un sabor fuerte, con un debido procesamiento se vuelve agradable y, además, se le puede combinar con otros sabores.

El portal de la soya. Para difundir los beneficios de la soya y su proteína entre los peruanos y latinoamericanos, un grupo de especialistas ha lanzado el portal de Internet www.soyasalud.com. Aquí se puede encontrar desde información sobre la historia de esta legumbre hasta enlaces que lo llevarán hasta las más deliciosas recetas caseras.

La doctora Fabiola Jiménez, vocera y nutricionista de Soyasalud, explica que este es un alimento ideal para complementar una dieta saludable.

Sin embargo, reconoce que no es muy consumido por los peruanos, a diferencia de otros países como Argentina, Estados Unidos y Paraguay. La soya no sólo es rica en proteínas, sino que también contiene hidratos de carbono, grasa, fibras, vitaminas y minerales que se requieren para gozar de una buena salud. Nada mejor que comer sanamente y disfrutar del sabor de los más ricos platos hechos en casa o en un restaurante que aprecie el valor nutritivo de esta legumbre y saque a flote una infinidad de delicias culinarias elaboradas con este alimento que nos ofrece la naturaleza.

- Responden preguntas:
 - ¿Qué otros alimentos peruanos nutritivos conoces?
 - ¿Qué beneficios nutritivos tiene la quinua?
 - ¿Qué beneficios nutritivos tiene la kiwicha?
- Averigua sobre algún producto andino como la quinua, el yacón, el tarwi, la maca
- Exponen sus cualidades nutritivas.



- Responden preguntas:
 - ¿Qué son los principios alimenticios?
 - ¿Qué principios alimenticios contienen los alimentos andinos?
 - ¿Qué son las vitaminas?
 - ¿Qué sucede en nuestro cuerpo por la falta de vitaminas?
- Leen textos sobre los principios alimenticios



- El hombre es un animal omnívoro, es decir, puede tomar alimentos de origen vegetal, de origen animal y de origen mineral.

También necesitamos tomar una cantidad suficiente de agua.

Los alimentos aportan al hombre energía para crecer o para reparar el desgaste y conservar las fuerzas.

- En la digestión se absorben las partes aprovechables de los alimentos y se expulsan las que no lo son. Estas partes aprovechables que pasan a la sangre son los principios alimenticios.

Los principios alimenticios son los hidratos de carbono, las proteínas, las grasas, las vitaminas y los minerales.

Los hidratos de carbono

Los hidratos de carbono son principios alimenticios muy abundantes en el azúcar, en los dulces, en el pan, en las legumbres, en las patatas y en los cereales.

Los hidratos de carbono se llaman también azúcares.



Los hidratos de carbono aportan energía al cuerpo humano. Pero pueden causar enfermedades digestivas y caries dental si se toman en exceso.

Las proteínas

Las proteínas abundan especialmente en la carne, la leche, los huevos, el pescado y en los mariscos.

Casi la cuarta parte del cuerpo humano está formada por proteínas; por eso, el organismo necesita alimentos que contengan proteínas.

Sin embargo, si se toma una excesiva cantidad de proteínas, puede producirse algún tipo de enfermedades, como la gota.

Las grasas

El aceite, la mantequilla y las carnes de cerdo y de cordero son alimentos que contienen muchas grasas.

Las grasas, como los hidratos de carbono, proporcionan una gran cantidad de energía al organismo humano.

Por eso también es necesario tomar alimentos grasos.

Sin embargo, las grasas sobrantes son muy difíciles de eliminar y se acumulan en el cuerpo causando la obesidad.

A veces la obesidad contribuye a contraer graves enfermedades del aparato circulatorio.

LAS VITAMINAS

Las vitaminas son principios alimenticios que se encuentran en los vegetales y en algunas partes de los animales.

La cantidad de vitaminas que necesitamos es menor que la de los otros principios alimenticios, pero su carencia causa graves enfermedades. Hay muchas clases de vitaminas, que se nombran con las letras del abecedario.



Vitaminas	Se encuentra	Su función es:	Su falta produce:
A	Vegetales verdes y amarillos (espinaca, zanahoria, zapallo), leche, hígado, pescados y huevos.	Mantener la piel y los ojos sanos. Prevenir resfríos.	Enfermedades de la vista, problemas de crecimiento y manchas en la piel.
B	Cereales, legumbres, carnes y pescado.	Regular el funcionamiento del sistema nervioso y digestivo.	Daños en el sistema nervioso y poco apetito.
C	Naranja, limón, fresas, maracuya, tomate y vegetales verdes.	Mantener la piel, los dientes y las encías sanas.	Escorbuto: las encías y la nariz sangran.
D	Leche, mantequilla, queso.	Fijar el calcio en los huesos y dientes.	Raquitismo: los huesos se vuelven blandos y se doblan.
E	Zanahoria, betarraga.	Retardar el envejecimiento de las células y tejidos.	Disminución de defensas y problemas en la reproducción.

Minerales	Se encuentra en:	Su función es:	Su falta produce:
Calcio	Leche, huevos, queso, soya, quinua y kiwicha.	Formar huesos y dientes.	Fragilidad de los huesos: se fracturan con facilidad.
Flúor	Agua potable, pero en cantidades mínimas.	Proteger los dientes.	Caries. Es necesario un refuerzo de flúor, que lo aplica el dentista.
Hierro	Carnes rojas, hígado, lentejas, quinua, espinaca.	Formar parte de los glóbulos rojos	Anemia, que es la disminución de los glóbulos rojos.
Sodio	Sal de mesa, zanahoria, papa.	Regular la cantidad de agua en el cuerpo.	Deshidratación y calambres musculares.
Yodo	Pescados, mariscos, sal de mesa.	Regular el crecimiento.	Bocio: la glándula tiroidea que controla el crecimiento se agranda excesivamente.



El agua en el organismo

Casi las tres cuartas partes de nuestro organismo son agua.

Es necesario tomar regularmente una cantidad suficiente de agua para que no se produzca la deshidratación, muy peligrosa para la salud. Además, el agua que bebemos lleva disueltas muchas sales minerales beneficiosas para el organismo.

La higiene de los alimentos

Los alimentos que tomamos deben estar limpios y en buenas condiciones de conservación.

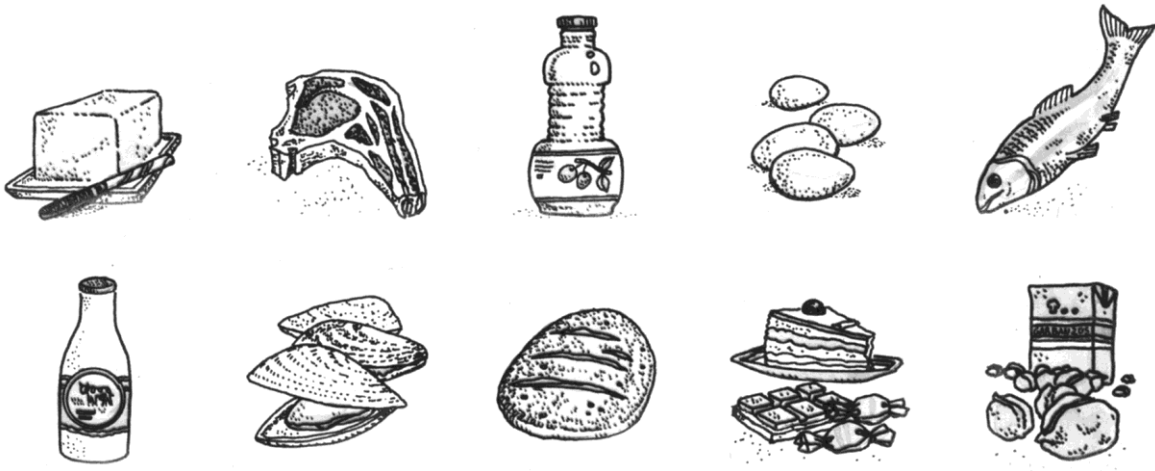
Los alimentos pueden estropearse si se tarda mucho tiempo en consumirlos. Si se comen en malas condiciones producen intoxicaciones. En los alimentos enlatados o envasados es necesario atender a la fecha de caducidad.

Las frutas y hortalizas que se toman crudas deben lavarse con cuidado porque pueden estar contaminadas.

Cuando no tengamos seguridad de que el agua es potable, debemos hervirla antes de beberla.

ACTIVIDADES

1. **Observa estos dibujos y escribe los nombres de los alimentos que representan**



Contesta:

¿Cuáles de estos alimentos son ricos en hidratos de carbono?

¿Cuáles contienen sobre todo proteínas?

¿Cuáles son ricos en grasas?



Ahora completa el cuadro siguiente:

Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas




2. Responde por escrito

¿Qué enfermedades puede causar el exceso de azúcares?

¿Qué enfermedades puede causar el exceso de proteínas?

¿Qué enfermedades puede causar el exceso de grasas?

3. Copia en tu cuaderno este cuadro y complétalo

	Se encuentra en	Es buena para	Su falta puede provocar
Vitamina A 	Los vegetales.	Mantener la salud y sobre todo para...	Problemas en la vista.
Vitamina B 			
Vitamina C 			

4. Lee los nombres de estos alimentos

Indica por escrito las precauciones que habría que tomar antes de consumir cada uno de estos alimentos.

- Frutas y verduras

- Conservas y yogurt

- Carne y pescado frescos

- Agua

5. Palabras para tu vocabulario científico

beriberi

deshidratación

azúcares

intoxicación

escorbuto

proteínas

grasas

caducidad