

# Apuntes del alumnado de EFI 3

IES AMURGA – Dpto. de Educación Física  
1º-2º ESO

1. Conceptos básicos sobre nutrición. 2. La importancia de una dieta equilibrada. 3. Cómo afecta el desayuno a nuestro rendimiento académico.



# Apuntes del alumnado de EFI 3

IES AMURGA – Dpto. de Educación Física

1º-2º ESO

## 1. Conceptos básicos sobre nutrición.

Lo primero que debemos saber es qué son los nutrientes, qué tipos hay y en qué alimentos podemos encontrarlos.

Los **nutrientes** son sustancias químicas que forman parte de la composición de los alimentos. El organismo los utiliza para su desarrollo, mantenimiento y funcionamiento, además de para proporcionar energía al cuerpo.

Los **macronutrientes** sin embargo son los nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica del organismo. Estos son requeridos en grandes cantidades para cumplir las diferentes funciones en nuestro organismo.

Los principales macronutrientes son **los glúcidos, las proteínas, y los lípidos.**

Por el contrario, de los **micronutrientes** se necesita una cantidad mucho menor en nuestro cuerpo.

### TIPOS DE NUTRIENTES Y ALIMENTOS

Los **nutrientes esenciales** son sustancias que el cuerpo no puede producir o lo hace de forma insuficiente y deben obtenerse de la dieta, mientras que los **nutrientes no esenciales** sí que son producidos por el organismo a partir de otros componentes.

Las sustancias nutritivas o nutrientes que se encuentra en mayor proporción en algunos alimentos son:

**Macronutrientes:** Hidratos de carbono, proteínas y lípidos o grasas...

**Micronutrientes:** Vitamina, minerales y agua...

*La mala alimentación canaria es un problema de salud pública.*



*Así se titulaba en diciembre de 2018 una noticia en prensa. Este titular venía acompañado de un texto donde se explicaba que los recientes estudios dicen cosas como:*

*“Solamente con cambiar la dieta fast food a la dieta mediterránea supondría 4.000 muertes menos por infarto y 8.500 casos menos de diabetes en las islas”.*

También se destacó la importancia de la actividad física y el excesivo tiempo que pasan los menores sentados frente a la pantalla del televisor o del ordenador. Puedes leer varias noticias en los QR:





## ¿CUÁNTA ENERGÍA APORTA A NUESTRO CUERPO CADA TIPO DE NUTRIENTES?

La nutrición se mide en unidades llamadas calorías o kilocalorías (1 Kcal=1.000 calorías). Las calorías miden la cantidad de energía que un nutriente es capaz de generar para nuestro cuerpo. Todos los alimentos y bebidas a excepción del agua contienen calorías en forma de nutrientes en la siguiente proporción:



Pero la regla de oro en nutrición es que ningún alimento, por muy completo que sea, es capaz por sí mismo de cubrir las necesidades nutricionales de cada individuo. Por eso hay que comer de todo, y tomar una alimentación saludable, variada y equilibrada.

## 2. La importancia de una dieta equilibrada.

Un estudio de Organización Mundial del Trabajo asegura quienes siguen una dieta equilibrada suelen estar más sanos y se mantienen más alerta y concentrados.

A continuación tienes cinco ejemplos que puedes aplicar en tu día a día que combinadas con una alimentación equilibrada te ayudarán a obtener mejor salud, y un óptimo rendimiento académico.

### 1. COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO

Empezar el día con un desayuno completo que te ayude a enfrentarte a toda tu jornada es importante. Tu cuerpo y tu mente necesitan energía para rendir a lo largo del día. Incluir en tu desayuno algo de fruta como un plátano o una naranja, carbohidratos, como una tostada con aceite o con tomate; y algún lácteo o sustitutivo, como la soja, es lo ideal.

### 2. BEBE MUCHA AGUA

Se dice que debemos beber al menos dos litros de agua al día, así que no olvides llevarte tu botella de agua contigo cuando vayas al instituto. Lo óptimo es consumir unos 500ml de líquido antes de empezar la actividad escolar, y una vez en clase te



recomendamos que no pases más de dos horas sin hidratarte. Es muy importante entender que la mejor hidratación se consigue con el agua, y no con refrescos o zumos azucarados, que contienen muchísima azúcar y no son saludables.

### 3. NO PASES MÁS DE CUATRO HORAS SIN COMER

Durante la jornada es bueno tomar pequeñas comidas que te ayuden a reponer fuerzas, vitaminas y nutrientes. Procura que estos refrigerios sean equilibrados en carbohidratos, proteínas y grasas saludables acordes a tu gasto diario. Algo de queso fresco, jamón de york, pavo o una pieza de fruta son algunas opciones muy recomendables que puedes comer durante el recreo.

### 4. COME TRANQUILO/A

Come tranquilo en tu pausa del recreo. Mastica correctamente y no hables mientras comes. Dedicar unos minutos a comer al inicio del recreo y después tendrás todo el tiempo restante para hablar o distraerte.

### 5. NO TOMES BEBIDAS ESTIMULANTES, BOLLERÍA, PAPAS FRITAS...

Las bebidas estimulantes son un peligro a todas las edades, pero especialmente en adolescentes. Pueden provocarte algunos efectos secundarios como nerviosismo, insomnio, acidez, zumbidos en los oídos, temblores, o estreñimiento entre otras molestias.

La bollería industrial, las papas fritas y alimentos con alto contenido de azúcar son muy apetecibles, pero a la vez son muy dañinos para nuestro organismo. Si puedes decidir en la cafetería entre un sándwich o bocata y un paquete de papas, no lo duces y deja las papas donde están.

## 3. Cómo afecta el desayuno a nuestro rendimiento académico.

*INVESTIGADORES DE HARVARD HAN DEMOSTRADO QUE SUPRIMIR EL DESAYUNO DE NUESTRA ALIMENTACIÓN PERJUDICA NUESTRA SALUD DEL CORAZÓN.*

No tomar el desayuno puede incrementar el riesgo de padecer un **infarto** o de desarrollar una enfermedad coronaria. El estudio demostró que aquellas personas que no desayunaban tenían un **27% más de probabilidades** de sufrir una enfermedad coronaria o un ataque al corazón.

Por otro lado, está demostrado que los **niños que desayunan tienen mayor rendimiento académico** y son más rápidos y hábiles a la hora de resolver problemas, según investigadores de la Universidad de California (EE UU). Es más,



diversos estudios científicos demuestran que **un buen desayuno mejora las calificaciones de los niños en exámenes.**

En concreto, varios estudios revelan que **cuando los escolares no tienen suficiente hierro en la sangre** les cuesta mucho **prestar atención y concentrarse**, se vuelven irritables, tienen dificultades de percepción, bajan sus calificaciones en pruebas de **inteligencia** (especialmente en vocabulario) y su rendimiento general se ve afectado.

El desayuno juega un papel fundamental en el rendimiento escolar. Sin embargo, empezar el día con energía no significa llenarlo de azúcar ni de productos procesados (bollería, etc). "Se ha hecho una trampa que es la de entender que desayunar es sinónimo de tomar azúcar y que por eso tienes un rendimiento mental mayor. Eso no es así."

*"Nuestra comida debería ser nuestra medicina y nuestra medicina debería ser nuestra comida." Hipócrates.*

Por cierto ¿Sabes quién fue Hipócrates?

