

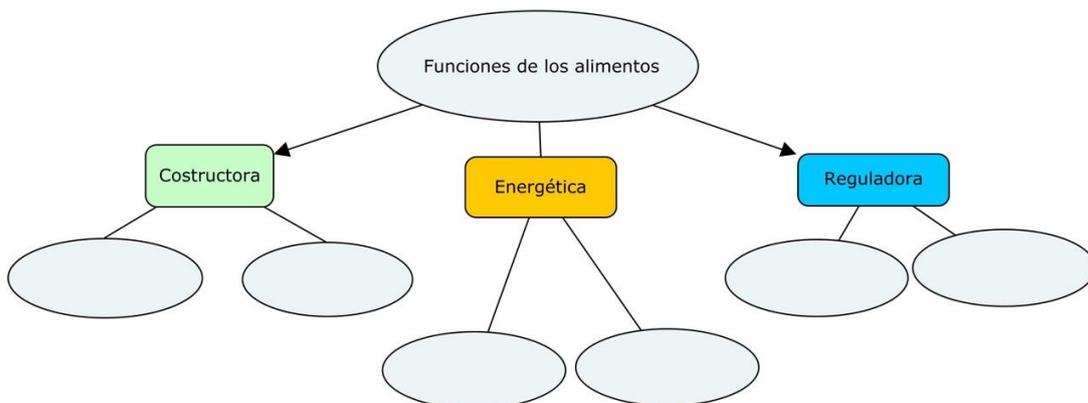
¿Para qué necesita nuestro cuerpo los alimentos?

Podemos clasificar las funciones de los alimentos en tres tipos:

- a) *Función constructora: mediante la cual el organismo adquiere la capacidad de regeneración y crecimiento de nuestras estructuras biológicas: células, músculos, órganos, etc. Por ejemplo: la cicatrización de una herida. Los alimentos ricos en proteína contribuyen a esta función.*
- b) *Función energética: consiste en aportar la energía necesaria para el mantenimiento y desarrollo del cuerpo humano, de tal manera que la combustión de los alimentos libera la energía que utilizamos para realizar el trabajo muscular y/o mantener la temperatura del cuerpo. Por ejemplo: correr. Los alimentos ricos en hidratos de carbono y grasas contribuyen a esta función.*
- c) *Función reguladora: a través de ella el organismo consigue un correcto funcionamiento de sus componentes, haciendo posible que todos los procesos que tienen lugar en nuestro cuerpo se desarrollen con normalidad. Por ejemplo: el control de los niveles de glucosa en sangre. Los alimentos ricos en vitamina contribuyen a esta función.*

1.- Teniendo en cuenta lo anterior, completa este mapa conceptual con los siguientes elementos:

Macarrones, huevos, dorada, sal, pan, mandarina, pechuga de pollo, aceite, garbanzo, arroz, guisantes, tomates



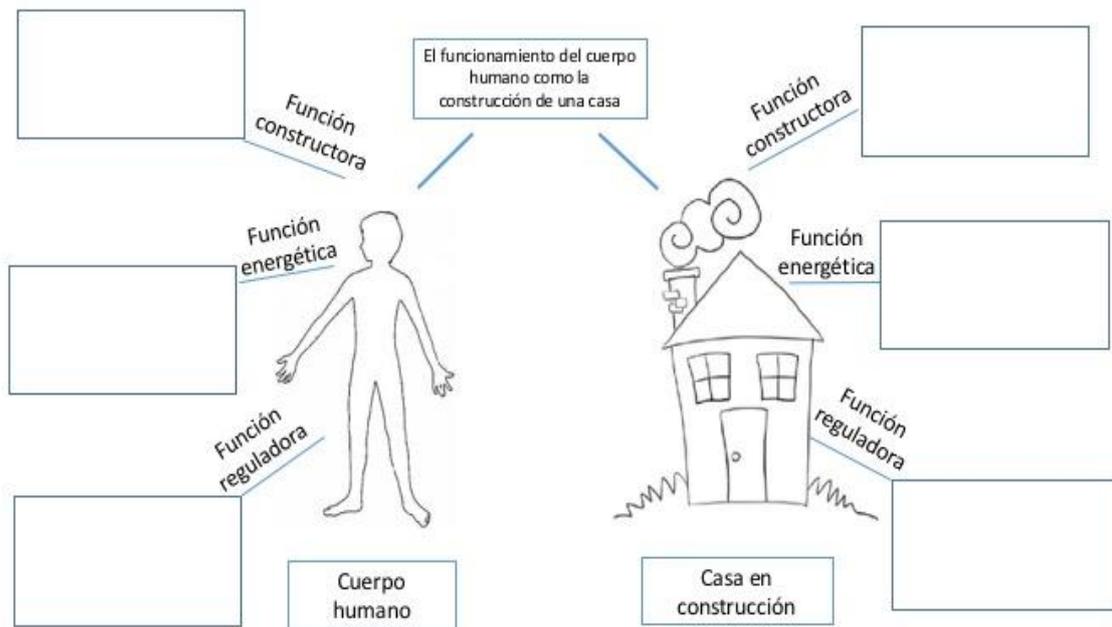
2.- Vamos a pensar ahora que queremos construir una casa,

- ¿Qué materiales y elementos pensáis que son necesarios? Realiza un listado.

- ¿Podríamos clasificarlos, como hemos realizado antes para los tipos de alimentos: energéticos, constructores y reguladores?. Rellena la tabla siguiente:

MATERIALES Y/O ELEMENTOS		
Función constructora	Función energética	Función reguladora

3.- Completa el siguiente esquema con los tipos de alimentos en el caso del cuerpo humano y con materiales y/o elementos en el caso de la casa teniendo en cuenta las funciones que realiza cada uno.



Justifica tu respuesta para cada relación.

4.- Avanzando un poco más,

- ¿Qué semejanza encuentras entonces entre las patatas y la botella de butano?
- ¿Y entre una manzana y una ventana?
- ¿Y entre una acedía y un ladrillo?



5.- Para cada una de las parejas anteriores ¿qué diferencias observas en sus funciones?

6.- ¿Qué conclusiones puedes obtener acerca de las funciones realizadas por los alimentos en nuestro organismo?

7.- Para finalizar:

a) ¿Te ha resultado útil esta actividad para comprender las distintas funciones que tienen los alimentos en nuestro cuerpo? ¿por qué?

b) ¿Has encontrado alguna dificultad al comparar el funcionamiento del cuerpo humano con el proceso de construcción de una casa para comprender las funciones de los alimentos? Explica estas dificultades.

c) Como ves, hemos comparado el funcionamiento del cuerpo humano con el proceso de construcción de una casa. ¿Te ha servido esta comparación para entender la función de los alimentos? ¿Cómo? Si tuvieras que encontrar fallos en esta comparación ¿cuáles serían?