



La nutrición: tu superpoder diario

¿Sabías que los alimentos que comes son como combustible para tu cuerpo? La nutrición es la forma en que tu organismo toma los alimentos y los usa para crecer, tener energía y mantenerte saludable. En esta aventura, descubrirás cómo funcionan los nutrientes y por qué son tan importantes para ti.

Los seis grupos de nutrientes esenciales

Tu cuerpo necesita seis tipos diferentes de nutrientes para funcionar perfectamente: proteínas, grasas, carbohidratos, agua, vitaminas y minerales. Cada uno tiene un trabajo especial y todos trabajan juntos como un equipo. Piensa en ellos como los superhéroes de tu salud, cada uno con su propio superpoder único.

Proteínas

Construyen y reparan tus músculos, piel y cabello

Carbohidratos

Te dan energía para jugar y estudiar

Grasas

Protegen tus órganos y te dan energía duradera

Agua

Transporta nutrientes y regula tu temperatura

Vitaminas

Ayudan a que todo funcione correctamente

Minerales

Fortalecen tus huesos y dientes

Las proteínas: los constructores de tu cuerpo



¿Qué hacen las proteínas?

Las proteínas son como los ladrillos que construyen tu cuerpo. Están formadas por cadenas largas con muchos eslabones llamados **aminoácidos**. Existen 20 aminoácidos diferentes que se combinan de muchas formas distintas.

Tu cuerpo usa las proteínas para construir y reparar tus músculos, hacer crecer tu cabello, mantener tu piel saludable y fortalecer tus uñas. Cada vez que juegas, corres o saltas, tus músculos trabajan gracias a las proteínas.

¿Dónde las encuentras?

- Carne, pollo y pescado
- Huevos
- Frijoles y lentejas
- Leche, queso y yogur



Los carbohidratos: tu fuente de energía

Los carbohidratos son el combustible principal de tu cuerpo. Cuando comes carbohidratos, tu organismo los convierte en energía para que puedas pensar, moverte y jugar. Hay dos tipos importantes que debes conocer.

Carbohidratos simples

Son los azúcares que te dan energía rápida pero por poco tiempo. Los encuentras en:

- Azúcar de mesa
- Dulces y golosinas
- Refrescos
- Frutas (azúcar natural)

Carbohidratos complejos

Son cadenas de azúcares llamadas almidones que te dan energía por más tiempo. Los encuentras en:

- Pan integral
- Arroz y pasta
- Papas
- Cereales

❏ **Dato curioso:** Si comes más carbohidratos de los que necesitas, tu cuerpo los guarda como grasa para usarlos después cuando necesites energía extra.

El agua: el nutriente más importante

60%

Agua en tu cuerpo

Más de la mitad de tu peso corporal es agua

2-3

Litros diarios

Cantidad de agua que necesitas cada día

8+

Vasos al día

Número de vasos que debes tomar

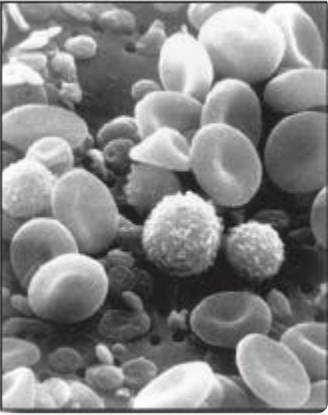
El agua es el nutriente más importante porque todo tu cuerpo la necesita para funcionar. Sin agua, no podrías vivir más de unos pocos días. Tu cuerpo usa el agua para transportar nutrientes a todas tus células, eliminar desechos, hacer circular tu sangre y mantener tu temperatura corporal estable.

¿Cuándo pierdes agua?

- Cuando haces ejercicio y sudas
- Al respirar
- Cuando vas al baño
- En días calurosos

Por eso es tan importante tomar agua durante todo el día, especialmente cuando juegas o hace calor. Si sientes sed, tu cuerpo ya te está avisando que necesitas más agua.

Los minerales: pequeños pero poderosos



Los minerales son sustancias naturales que tu cuerpo necesita en cantidades pequeñas pero son súper importantes. Tu cuerpo no puede producirlos, así que debes obtenerlos de los alimentos que comes. Necesitas al menos 14 minerales diferentes para estar saludable.



Calcio y fósforo

Construyen huesos y dientes fuertes. El fósforo también ayuda a formar el tejido de tu cerebro y nervios para que puedas aprender y recordar.



Sodio y potasio

Controlan cómo funcionan tus células y órganos. El calcio es necesario para que tus músculos trabajen bien, incluyendo tu corazón.



Hierro

Crea los glóbulos rojos que llevan oxígeno a todo tu cuerpo. Sin suficiente hierro, te sentirías cansado todo el tiempo.



Elementos traza

Son minerales que necesitas en cantidades muy pequeñas pero son esenciales: cobalto, cobre, magnesio, manganeso, zinc y yodo.

Las vitaminas: protectoras de tu salud



Las vitaminas son nutrientes especiales que tu cuerpo necesita para mantenerse saludable y funcionar correctamente. Tu organismo no puede producir la mayoría de las vitaminas, por eso debes obtenerlas comiendo diferentes tipos de alimentos.

¿Sabías que...?

- Cada molécula de vitamina se usa una y otra vez, ¡más de mil millones de veces al día!
- No necesitas vitaminas todos los días porque duran mucho tiempo en tu cuerpo
- Las pastillas de vitaminas solo ayudan si no comes bien; no te hacen más fuerte
- Tomar demasiadas vitaminas en pastillas puede enfermarte

Los dos tipos de vitaminas

Vitaminas liposolubles (se disuelven en grasa y se guardan en tu cuerpo):

- Vitamina A, D, E y K

Vitaminas hidrosolubles (se disuelven en agua):

- Vitamina C
- Familia de vitamina B: B1, B2, B3, B6, B12
- Biotina, ácido fólico, ácido pantoténico

❑ **La mejor forma de obtener vitaminas:** Comiendo una gran variedad de frutas, verduras y otros alimentos naturales. ¡Es más fácil y más delicioso que tomar pastillas!

Los grupos de alimentos: tu guía para comer bien

Los alimentos se organizan en cinco grupos principales. Para estar saludable, necesitas comer alimentos de todos los grupos cada día. El plato saludable te muestra cuánto debes comer de cada grupo.



Granos

Pan, cereales, arroz y pasta. Te dan energía duradera.

Una porción: 1 rebanada de pan, ½ taza de arroz cocido



Verduras

Lechugas, calabazas, tomates, pimientos. Llenas de vitaminas y minerales.

Una porción: ½ taza de verduras picadas o cocidas



Frutas

Manzanas, naranjas, fresas, melones. Dulces naturales con muchas vitaminas.

Una porción: 1 fruta mediana, ¾ taza de jugo



Lácteos

Leche, yogur y queso. Fortalecen tus huesos con calcio.

Una porción: 1 taza de leche o yogur



Proteínas

Carne, pollo, pescado, frijoles, huevos y nueces. Construyen tus músculos.

Una porción: 2-3 onzas de carne cocida, 1 huevo



Grasas, aceites y azúcar: Úsalos con moderación. Son necesarios pero en pequeñas cantidades.

Cómo tu cuerpo usa los nutrientes

Quando comes, tu cuerpo realiza un proceso increíble para transformar los alimentos en nutrientes que puede usar. Todo comienza en tu boca y termina dándote la energía y los materiales que necesitas para crecer y estar activo.

La boca

Masticas los alimentos hasta hacerlos pequeños. Tu saliva comienza a descomponer los almidones.

El estómago

Los alimentos se mezclan con jugos especiales que los descomponen aún más.

Los intestinos

Los nutrientes pasan a tu sangre. La fibra ayuda a que todo funcione mejor.

Todo tu cuerpo

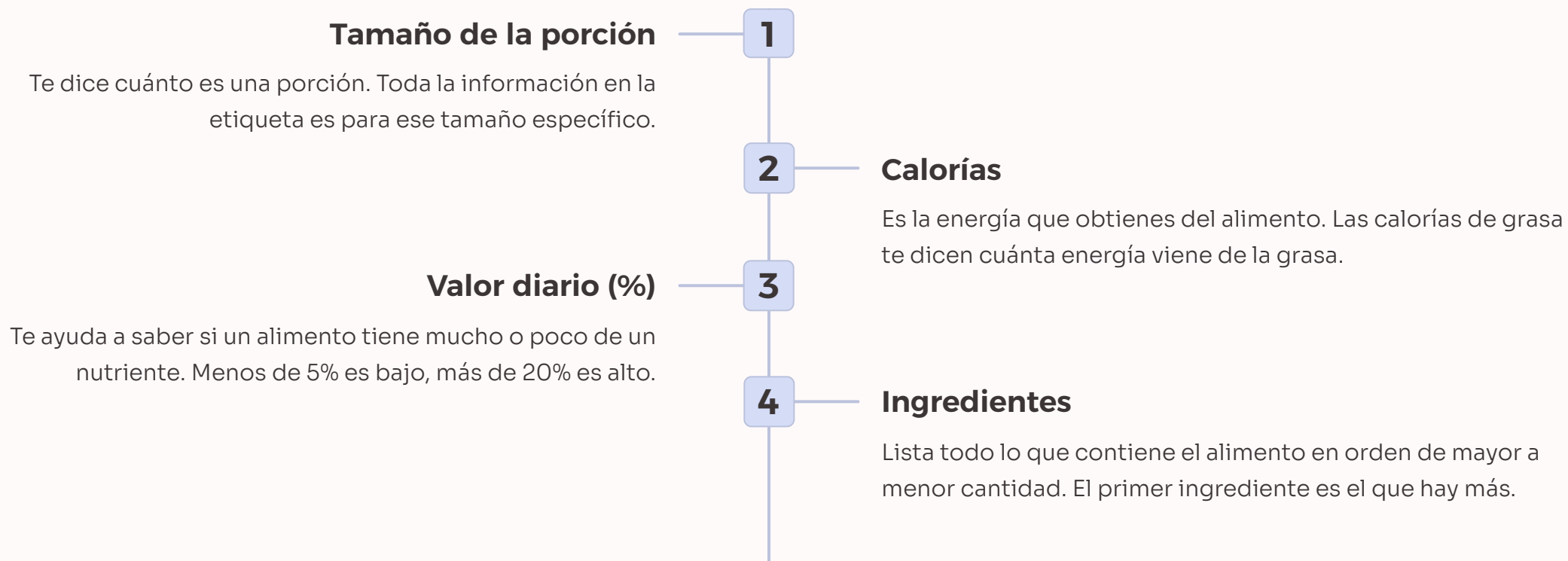
Tu sangre lleva los nutrientes a cada célula donde se usan para darte energía, crecer y reparar tejidos.

¿Qué hace tu cuerpo con cada nutriente?

- **Carbohidratos:** Se convierten en glucosa (azúcar simple) para darte energía inmediata
- **Proteínas:** Se dividen en aminoácidos para construir y reparar tejidos
- **Grasas:** Se usan para energía o se guardan para después
- **Vitaminas y minerales:** Ayudan a que todas las funciones de tu cuerpo trabajen bien
- **Fibra:** No se digiere pero ayuda a tu sistema digestivo a funcionar correctamente

Lee las etiquetas: conviértete en un detective de alimentos

Las etiquetas de los alimentos son como mapas que te ayudan a saber qué contiene lo que comes. Aprender a leerlas te convierte en un experto en elegir alimentos saludables. Todas las etiquetas tienen información importante que debes conocer.



Busca más de estos:

- Fibra dietética
- Vitaminas A y C
- Calcio
- Hierro
- Proteínas

Busca menos de estos:

- Grasa total
- Grasa saturada
- Colesterol
- Sodio (sal)
- Azúcares

Tu peso saludable: encuentra tu balance

Mantener un peso saludable es importante para tu bienestar. No se trata de ser muy delgado o muy grande, sino de encontrar el peso correcto para tu altura y edad. El Índice de Masa Corporal (IMC) ayuda a los médicos a saber si tu peso es saludable.

Problemas de sobrepeso

- Problemas del corazón
- Diabetes
- Dolor en las articulaciones
- Dificultad para respirar al dormir
- Menos energía para jugar

Problemas de peso bajo

- Crecimiento más lento
- Huesos débiles
- Cansancio constante
- Enfermarse más seguido
- Problemas para concentrarte



Cómo mantener un peso saludable

- Come porciones adecuadas
- Elige alimentos de todos los grupos
- Limita dulces y comida chatarra
- Toma mucha agua
- Come más frutas y verduras
- Haz ejercicio todos los días
- Juega al aire libre
- Duerme suficientes horas
- Reduce tiempo frente a pantallas
- Disfruta tus comidas en familia

☐ **Recuerda:** Cada persona es diferente. Si tienes dudas sobre tu peso, habla con tus papás o tu médico. Lo importante es estar saludable y sentirte bien.

Tarea: conviértanse en expertos en nutrición

¡Es hora de poner en práctica todo lo que aprendiste! Este proyecto te ayudará a compartir tus nuevos conocimientos con tu familia y juntos mejorarán sus hábitos alimenticios. Trabajarás durante una semana completa.

01

Detective de alimentos (días 1-2)

Con tus papás, revisa las etiquetas de 10 alimentos en tu casa. Anota cuáles son saludables y cuáles no, explicando por qué.

03

Chef saludable (día 6)

Planifica un menú de un día completo para tu familia usando el plato saludable. Incluye desayuno, almuerzo, cena y dos refrigerios.

02

Diario familiar (días 3-5)

Toda tu familia anotará qué come cada día. Al final, identifica qué grupo de alimentos comieron más y cuál menos.

04

Presentación (día 7)

Prepara una comida saludable con tu familia usando tu menú. Explícales qué nutrientes tiene cada alimento y por qué es bueno.

Instrucciones para tu proyecto

Debes incluir:

- Tu diario de alimentos completado
- Análisis de 10 etiquetas
- Tu menú planificado con porciones
- Fotos de la comida que preparaste
- Lista de compras con precios
- Reflexión sobre lo aprendido

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué alimentos saludables descubriste?
- ¿Qué nutriente falta más en tu dieta familiar?
- ¿Qué cambios pueden hacer juntos?
- ¿Cómo te sentiste al cocinar saludable?
- ¿Qué aprendieron tus papás de ti?

☐ **Consejo especial:** Involucra a tus papás en cada paso. Pregúntales sobre sus alimentos favoritos cuando eran niños y ayúdalos a entender por qué la nutrición es importante. ¡Tú eres el experto ahora!

Al terminar tu proyecto, compártelo con tu familia. Explica qué fue lo más difícil, lo más divertido y qué aprendió tu familia gracias a ti. ¡Recuerda que pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia en la salud de toda tu familia!