



INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALDAS

"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

GUÍA DE TRABAJO VIRTUAL

ASIGNATURA: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE ONCE SEMANA DE TRABAJO: 24-SEP-01 OCT 2021

Guía elaborada por: [JENNY MARCELA GONZALEZ HINCAPIE]

METAS DE APRENDIZAJE / COMPETENCIAS A DESARROLLAR

- Establecer la relación entre alimentos y hábitos saludables.
- Valorar los beneficios que se pueden obtener de los alimentos funcionales.

LECTURAS

LECTURA 1

ALIMENTOS FUNCIONALES

Los alimentos funcionales son aquellos que tienen un efecto potencialmente positivo en la salud más allá de la nutrición básica. Según sus defensores, los alimentos funcionales promueven una salud óptima y ayudan a reducir el riesgo de padecer enfermedades.

FUENTE: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/functional-foods/faq-20057816>

Un alimento funcional es aquél que ha sido elaborado añadiéndole componentes biológicamente activos que cumplen una función específica y contribuyen a mejorar la salud. Por poner algún ejemplo, la leche con calcio y vitamina D o con ácidos omega-3, los yogures que ayudan a reducir el colesterol y los cereales enriquecidos con vitaminas y minerales deben considerarse como **alimentos funcionales**. Pero también son **alimentos funcionales** aquellos que en su estado natural aportan vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes, ácidos grasos esenciales, fitoesteroles, etc. También los denominados alimentos probióticos y prebióticos deben considerarse como funcionales, como es el caso del yogur. En definitiva, aunque no existe una definición homologada, podría decirse que un alimento funcional es todo aquél cuyos componentes más importantes ejercen una acción beneficiosa para la salud.

BENEFICIOS DE LOS ALIMENTOS FUNCIONALES

Una dieta equilibrada es la base de una buena salud, junto al ejercicio físico. Y en este contexto los **alimentos funcionales** son importantes, ya que contribuyen a mejorar el funcionamiento del organismo de diferentes maneras:

- **Crecimiento y desarrollo del niño:** las leches de continuación para los niños son un claro ejemplo de alimento funcional, pues contienen nutrientes específicos para su crecimiento y desarrollo.
- **Embarazo:** la sal yodada y los alimentos enriquecidos con ácido fólico, hierro, calcio y diferentes vitaminas y minerales contribuyen a un buen desarrollo del feto. Metabolismo: muchos de los **alimentos funcionales** dirigen su actividad al metabolismo favoreciendo un mejor control de la glucosa en sangre (bajos en azúcares sencillos), para controlar los niveles de colesterol y triglicéridos (alimentos bajos en grasas saturadas, enriquecidos con fitoesteroles, con ácido oleico o con ácidos grasos esenciales omega-3 y omega-6), para evitar el estreñimiento (fibra), para reponer electrolitos después de la práctica deportiva (bebidas energéticas), etc.



INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALDAS

"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

GUÍA DE TRABAJO VIRTUAL

- **Estrés oxidativo:** los antioxidantes (vitaminas C y E, betacaroteno, zinc, selenio, fitoesteroles y otras sustancias) contrarrestan los efectos nocivos de la acumulación de radicales libres sobre el ADN (es lo que se conoce como estrés oxidativo) y el metabolismo lipídico. Su consumo puede ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares y degenerativas o también el cáncer. Es por ello que en la actualidad pueden encontrarse en el mercado muchos alimentos enriquecidos con antioxidantes.

NUTRIENTES MÁS FRECUENTES

En su estado natural todos los alimentos aportan nutrientes esenciales para la salud humana. Pero solo una dieta equilibrada puede aportarlos en las cantidades necesarias. En este sentido, en la actualidad se comercializan muchos alimentos que han sido enriquecidos con diferentes nutrientes con el fin de aportar beneficios para la salud. Entre los más habituales figuran los siguientes:

- **Fibra dietética:** se utiliza fundamentalmente para normalizar el tracto digestivo y combatir el estreñimiento.
- **Azúcares de baja energía:** se utilizan para sustituir el azúcar en la elaboración de determinados productos, como es el caso de los refrescos light. Evitan la concentración de glucosa en sangre y no favorecen la formación de caries.
- **Ácidos grasos insaturados:** los ácidos grasos esenciales omega-3 y omega-6 o el ácido oleico son los más habitualmente utilizados en la elaboración de productos como margarinas vegetales, leche y huevos. Ayudan a reducir el colesterol y los triglicéridos. Los poliinsaturados también actúan como antiagregantes plaquetarios, contribuyendo a evitar la formación de trombos en el sistema sanguíneo.
- **Fitoesteroles:** estas sustancias absorben el colesterol de baja densidad (LDL) o colesterol malo, contribuyendo a reducir o evitar la hipercolesterolemia.
- **Aminoácidos:** son los componentes más simples de las proteínas y su actividad se dirige fundamentalmente al sistema nervioso, contribuyendo a reducir el estrés y la ansiedad y aportando un efecto sedante que favorece el sueño, así como al sistema inmunológico, reforzando las defensas del organismo.
- **Vitaminas y minerales:** las vitaminas que más se utilizan para enriquecer alimentos son la D, E y del grupo B, como el ácido fólico. Entre los minerales figuran el hierro, el yodo, calcio, fósforo, zinc o selenio. Además de favorecer el desarrollo y crecimiento y prevenir complicaciones del embarazo, entre las enfermedades que ayudan a prevenir figuran la osteoporosis, enfermedades tiroideas, trastornos por déficit de yodo, anemia, raquitismo, etc.
- **Antioxidantes:** en este grupo figuran las vitaminas C y E, los polifenoles, el zinc, el betacaroteno y selenio. Ayudan a evitar la oxidación de los tejidos y el efecto de los radicales libres sobre el ADN, que aceleran el proceso de envejecimiento, favorecen las enfermedades degenerativas y puede originar la formación de alteraciones genéticas susceptibles de originar el desarrollo de un cáncer.

Pese a los muchos beneficios que pueden aportar los **alimentos funcionales**, los expertos en nutrición advierten que un consumo excesivo de determinados nutrientes puede acarrear problemas de salud. Hay que tener en cuenta que en la actualidad son muchos los productos elaborados que se enriquecen y si no se pone atención puede llegarse a una situación de sobreconsumo.

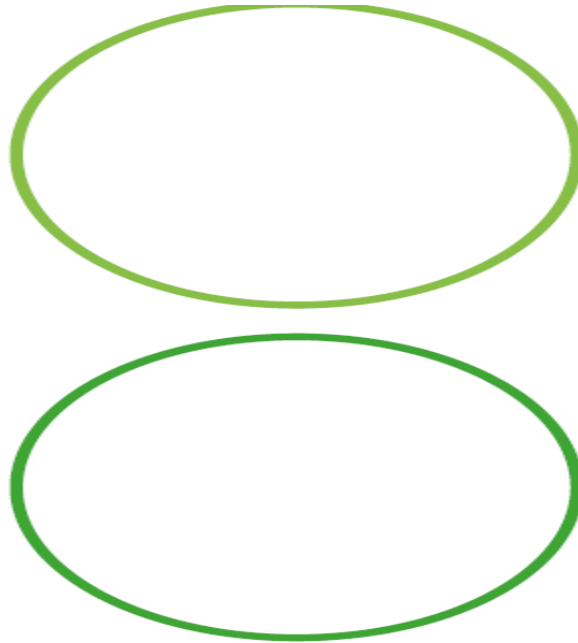
FUENTE: <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/dieta-alimentacion/alimentos/alimentos-funcionales.html>



ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1

1. Leer detenidamente la lectura anterior.
2. construye dos conjuntos, uno de alimentos funcionales, otro de alimentos tradicionales y ubica dentro de cada conjunto 10 ejemplos de cada uno.



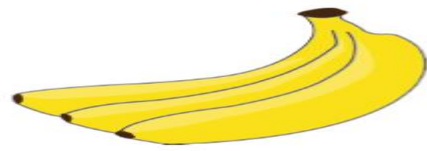
3. Debajo de cada alimento, menciona alguna condición de salud que este pueda ayudar a mejorar.



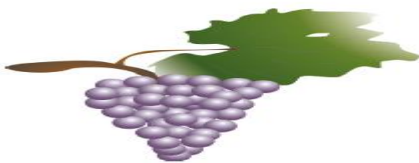
Espinacas



Aceite de oliva



Banano



Uvas moradas



Repollo



Mango



INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALDAS

"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

GUÍA DE TRABAJO VIRTUAL

4. menciona para qué sirven los siguientes alimentos funcionales:

Alimento	Función
Tomate	
Zanahoria	
Naranja	
Espinaca	
Brócoli	
Ajo	
Ciruela	
Pan integral	

5. Cuáles son los beneficios de consumir alimentos funcionales; en nuestra dieta.

EVALUACIONES

ENTREGAR EL TRABAJO EN LAS FECHAS PROPUESTAS POR LA DOCENTE.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y PLAZOS DE ENTREGA

NOTA IMPORTANTE

- Resolver las actividades del taller en su cuaderno, a puño y letra. NO EN WORD.
- Entregar el trabajo según indicaciones de cada docente (JENNY MARCELA GONZALEZ HINCAPIE) POR LO DE LA ALTERNANCIA.
- Escribir pregunta y respuesta

INFORMACIÓN DE CONTACTO

Instituto Universitario de Caldas

Sitio web: iuc.edu.co



INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALDAS

"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

GUÍA DE TRABAJO VIRTUAL

DOCENTE 1

- Nombre: Jenny Marcela González Hincapié.
 - Grupos: ONCE
 - Correo: profejennyiuc2021@gmail.com
-