

1. Los alimentos

Archivos a utilizar

Contenidos en la carpeta **Los Alimentos**.

Temas

Autoformas: Color de relleno, grosor y color de líneas. Imágenes: Insertar imágenes desde archivo, diseño y tamaño. Dibujo: Seleccionar, agrupar. Formato: Formato de fuente. Tablas: insertar, combinar celdas, sombreado.

Consignas

1. Abrir el documento **Los alimentos**, leerlo y copiar su contenido en un documento en blanco cuyo nombre será **Los alimentos resuelto**.
2. Colocar el título en fuente Arial Black, tamaño 24, alineado a la derecha y con color. Darle un borde inferior en color lila, de 2 ¼ puntos.
3. El texto deberá tener fuente Time New Roman, tamaño 11.
4. Colocar formato negrita a las siguientes palabras: glúcidos, hidratos de carbono, lípidos, grasas, proteínas, vitaminas, sales minerales, liposolubles, hidrosolubles, enfermedades carenciales, sodio, hierro, fósforo, calcio y yodo.
5. Insertar viñetas en la explicación de glúcidos, lípidos y proteínas.
6. Insertar una tabla de 3 filas y 6 columnas. Combinar celdas para el título “Las vitaminas esenciales para la vida”, cuyo tamaño es 20 y en negrita. En cada una de las celdas describir las vitaminas. Colocar sombreado a las celdas de los títulos de Vitaminas y de su explicación.
7. Armado de la pirámide alimenticia. Desde la barra de herramientas de dibujo, en Autoformas, insertar un triángulo isósceles y darle color violeta y grosor a la línea, y color amarillo de relleno. Luego dividirla con líneas, en 7 partes e insertar las imágenes de los alimentos desde archivo siguiendo el modelo.
8. Reducir el tamaño de la imagen y el diseño (ajuste entre objetos) para que acepte las superposiciones.

9. Para las anotaciones insertar cuadros de texto, sin línea ni relleno.
10. Seleccionar y agrupar todos los elementos.

Modelo

Los alimentos

Los alimentos proveen al ser humano de los nutrientes necesarios para conservar el equilibrio que el cuerpo necesita para mantenerse sano.

Para funcionar el organismo necesita alimentos, dado que es su fuente de energía, y es lo que nos mantiene con vida. Por eso, la alimentación forma parte de la vida cotidiana.

Todos los días se desea y necesita comer, pero lo importante es saber como variar de alimentos para que comer sea nutritivo, no se haga aburrido y no nos cause problemas secundarios en caso de padecer algún problema de salud. Para esto, es útil saber sobre que tipo de componentes variar para que nuestra alimentación cumpla con todas estas premisas.

Estos alimentos se clasifican en tres grandes grupos, que son los **glúcidos o hidratos de carbono**, los **lípidos o grasas**, y las **proteínas**.

- Glúcidos o Hidratos de carbono: Aportan gran parte de la energía que el organismo requiere, y de acuerdo a la complejidad de sus moléculas se dividen en *polisacáridos*, *disacáridos* y *monosacáridos*.
- Los lípidos también generan energía, pero su acción requiere de más tiempo para producirse.
- Las proteínas son fundamentales en todas las etapas de la vida, pero hacen más falta en la niñez y adolescencia, cuando el cuerpo se está desarrollando y necesita crecer.

Se debe considerar que en los alimentos consumimos otro aporte primordial para la vida: las **vitaminas** y **sales minerales**.

Las vitaminas regulan el funcionamiento de los órganos del cuerpo, sirven para mantenernos sanos, y es por esto que tienen una función reguladora. Comúnmente se nombran con las letras del alfabeto (A, B, C, D, E, K). Existen dos tipos: **liposolubles** (solubles en lípidos) e **hidrosolubles** (solubles en agua). Aunque el organismo requiere pequeñas cantidades, si llegan a faltar se producen las **enfermedades carenciales**.

Las sales minerales más importantes son el **sodio**, **hierro**, **fósforo**, **calcio** y **yodo**. Intervienen en la composición de la sangre, la formación de huesos y dientes, y el funcionamiento de la tiroides, entre otros procesos.

Vitaminas esenciales para la vida					
Vitamina A	Vitamina B	Vitamina C	Vitamina D	Vitamina E	Vitamina K
Ayuda a mantener el crecimiento del cuerpo y el funcionamiento de los tejidos	Las vitaminas de este tipo intervienen en la división celular y el metabolismo	Interviene en el desarrollo de los huesos, cartílago y colágeno	Es esencial para la formación de los huesos	Proporciona oxígeno al organismo y retarda el envejecimiento celular, por lo que mantiene joven el cuerpo. Es vital para el metabolismo del hígado.	Interviene en la coagulación de la sangre

Pirámide alimenticia

Una guía para seleccionar su comida diaria

