

Nombre: _____ Grado: _____: Grupo: _____ Fecha: **06 mayo 2021**

Aprendizaje esperado: Analiza el aporte calórico de diferentes tipos de alimentos y utiliza los resultados de su análisis para evaluar su dieta personal y la de su familia.

Secuencia 13 La energía de los alimentos Sesión 7 Pág. 120 Frijoles y maíz: tradición de alto valor nutricional

SESIÓN 7 Pág. 120 Frijoles y maíz: Tradición de alto valor nutricional.

INICIO

Lee el siguiente texto.

Todo cambia

Desde hace casi 30 años los hábitos alimenticios de México han cambiado al sustituir el consumo de alimentos tradicionales por alimentos ultraprocesados, los cuales contienen altos contenidos de azúcares y grasas. El aumento progresivo del consumo de este tipo de alimentos ha propiciado una epidemia de sobrepeso y obesidad.



Figura 3.23 Los frijoles y el maíz aportan suficientes proteínas y minerales para que los músculos y huesos se desarrollen. Aun así, es recomendable consumir también proteína animal.

Frijoles y maíz: tradición de alto valor nutricional

¿Sabías que unas ricas enfrijoladas aportan la misma cantidad de proteínas que un trozo de carne?, además, sus principales ingredientes son frijol y maíz (figura 3.23). La cantidad de proteínas que aportan individualmente ambos ingredientes es alta y consumirlos en combinación es equiparable a consumir proteínas de origen animal, pero con menos grasa.

Comer 100 g de frijoles aporta aproximadamente 29 g de proteínas y 64 g de carbohidratos, dependiendo de la variedad de grano de la que se trate (pintos, bayos, negros, morados o peruanos). Además, los frijoles contienen fibra, antioxidantes y hierro. Este mineral es de gran importancia en tu cuerpo pues contribuye a mantener en buen estado el transporte de oxígeno a través de la sangre, por tanto evita la anemia, afección caracterizada por la baja producción de los glóbulos rojos.

Por otro lado, 100 g de tortillas de maíz aportan 7 g de proteínas y 47 g de carbohidratos, así como calcio, nutriente importante para el sistema óseo. Las tortillas son un alimento que también contiene minerales como fósforo y potasio, y son ricas en fibra, esta última es necesaria para controlar las concentraciones de azúcar y colesterol en la sangre, también es muy útil para prevenir enfermedades del corazón.

Los lípidos contenidos en las enfrijoladas provienen del aceite que se utiliza para prepararlas y del queso que se les espolvorea. No obstante, reutilizar el aceite que se usa para cocinar es inadecuado, ya que su repetida exposición al fuego genera lípidos dañinos para la salud.

DESARROLLO

Con base en la información anterior, resuelve los siguientes planteamientos:

- 1.- Si consumes 125 gramos de frijol ¿Cuántos gramos de proteínas y de carbohidratos aportan a tu cuerpo?
- 2.- Si en tu dieta diaria tienes una ingesta de 230 gramos de tortilla, ¿Cuántas proteínas y carbohidratos ingresan a tu organismo?
- 3.- En unas enfrijoladas consumiste 170 gramos de frijol y 130 gramos de tortilla; en total ¿Cuántas proteínas y carbohidratos aportan a tu cuerpo?

Actividad en tu cuaderno

CIERRE

Envía tus respuestas de los problemas a tu maestr@