



¿Qué nos hace correr?

Todos gastamos energía, pues aunque estemos dormidos nuestro cuerpo continúa funcionando. ¿Cómo sabemos cuáles son nuestras propias necesidades?



Materiales necesarios

Empaques de los alimentos que comemos

La experiencia

- 1 Tomando la información que aparece en las etiquetas de los empaques de comida, calcula la energía que absorbes por comida (puedes pedirle ayuda de un adulto).
- 2 Compara tus necesidades del día cuando vas a la escuela y los días en los que haces deportes.

¿Cuándo necesitas más energía?

¿Cuáles son los alimentos que te la aportan?

La explicación

Ciertos alimentos contienen grandes cantidades de energía. Por ejemplo, podemos correr durante 2 kilómetros gracias a la energía que nos da una barra de chocolate. Por el contrario, apenas 50 metros con la energía que nos da una hoja de lechuga.

La energía nos la aportan las proteínas, los glúcidos y los lípidos que componen los alimentos en cantidades variables. Esto permite clasificarlos según su riqueza proteínica, glúcida y lípida.

La aplicación

La cantidad de energía (medida en *Joules*) que necesita una persona por día, depende de su edad, talla, sexo y de la actividad que realice. Por ejemplo, en promedio, un muchacho entre 12 y 14 años necesita de 11.000 kilojoules por día, mientras que una niña de la misma edad, no necesita sino 9.000 kilojoules. Es lo que se llama la *ración alimenticia*.

El deportista cuida su alimentación: alrededor de tres horas antes de una competencia, consume alimentos muy ricos y de fácil digestión. También hace falta que beba mucho líquido. Luego del esfuerzo, bebe de nuevo y recupera energía comiendo, sobre todo, proteínas y glúcidos.



Introducción



Ficha de historia



Ficha de futuro



MUSEO DE LOS NIÑOS

www.curiosikid.com

Museo de los Niños de Caracas (2002)
Basado en MILSET: "Vivir de mil maneras",
L'enciclopédie pratique "Les Petit Debrouillards",
Tomo n° 3. Paris, Albin Michael, 1999.