**Guía de preguntas para el artículo de divulgación**

**“¿Estás comiendo bien?”[[1]](#footnote-1)**

1. ¿Por qué la función de los alimentos de proveer nutrimentos que aporten energía al organismo, durante la pubertad, es muy importante?
2. ¿Qué tipo de nutrimentos conocen que aporten energía?
3. Los alimentos también tienen la función de proveernos de otros nutrimentos. ¿Cuáles se mencionan en el artículo?
4. Con base en la respuesta anterior, ¿cómo podemos clasificar a los nutrimentos presentes en los alimentos?[[2]](#footnote-2)
5. ¿Qué vitaminas conoces?[[3]](#footnote-3)
6. ¿Cuáles nutrimentos inorgánicos son muy importantes de ingerir en las cantidades necesarias durante la pubertad?
7. ¿Cuál es la importancia del nutrimento inorgánico hierro para el organismo?
8. ¿Por qué es importante ingerir alimentos que aporten el nutrimento inorgánico calcio durante la pubertad?
9. ¿Por qué es importante el nutrimento inorgánico zinc?
10. En el artículo, ¿qué otros nutrimentos inorgánicos se describen y cuál es su importancia en el organismo?
11. ¿Qué nutrimento evita el engrosamiento de la placa aterosclerótica y el aumento de la presión sanguínea? ¿Cómo lo clasificarían: orgánico o inorgánico?
12. Y a las proteínas, ¿cómo las clasificamos?
13. Cuando la avidez de alimento se satisface en forma excesiva o no se realiza suficiente actividad física, puede aparecer sobrepeso e incluso obesidad. ¿De qué enfermedades crónicas puede ir acompañada la obesidad?
14. ¿Cuál es la importancia de la fibra que aportan algunos alimentos?
15. Las autoras del artículo, ¿cómo definen a los alimentos? y ¿qué otras funciones describen que cumplen los alimentos en una sociedad?
1. Las preguntas se presentan preferentemente en el orden en que aparecen las respuestas en el artículo. No obstante, hay algunas excepciones a esto. Asimismo, se incorporaron preguntas derivadas del artículo cuyas respuestas no se encuentran en el mismo, pero que el profesor puede explicar con el apoyo de los recursos alternativos. [↑](#footnote-ref-1)
2. Con base en la información del artículo, en este momento de la actividad se sugiere únicamente hacer referencia a los compuestos orgánicos y a los iones en disolución acuosa provenientes de sales minerales (compuestos inorgánicos). Para éstos últimos, es **importante enfatizar que los iones se encuentran disueltos en el agua presente en el alimento y que, por lo tanto, el término “nutrimento inorgánico” hace referencia al catión o al anión del átomo del elemento químico en cuestión**. [↑](#footnote-ref-2)
3. Se sugiere al profesor que describa brevemente la importancia para el organismo de algunas vitaminas apoyándose en los recursos alternativos. Los mismo se sugiere para la pregunta 12 relativa a las proteínas. [↑](#footnote-ref-3)