

3. Actividades de repaso

Nombre y apellidos:

Curso:

Grupo:

Fecha:

Alimentación y nutrición

1. Relaciona los siguientes conceptos sobre nutrición y alimentación con sus correspondientes definiciones.

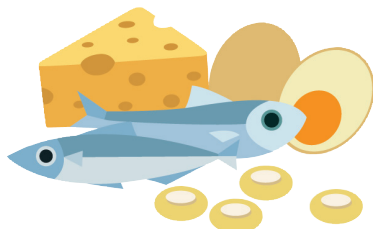
Alimentación	Moléculas que pueden ser absorbidas por las células de nuestro organismo: agua, sales minerales, glúcidos, lípidos, proteínas y vitaminas.	Glúcidos	Estos nutrientes proceden de fuentes exclusivamente orgánicas.
Nutrientes	Conjunto de procesos que permiten la transformación de los alimentos en nutrientes, su transporte hasta las células que los aprovechan y la posterior eliminación de las sustancias de desecho generadas por la actividad celular.	Orgánicos	Nutrientes que forman la mayoría de nuestras estructuras corporales y participan en casi todas las funciones celulares. Constituyen el 50 % de la masa corporal sin contar el agua. Se encuentran en alimentos de origen animal (carne, pescado, huevos o leche) y vegetal (cereales o legumbres).
Nutrición	Se consideran nutrientes esenciales (necesarios en pocas cantidades) que se toman con casi todos los alimentos o disueltos en el agua.	Lípidos	Nutrientes cuya función es aportar energía inmediata para el organismo. Se denominan también hidratos de carbono. Los glúcidos están contenidos principalmente en frutas, patatas, legumbres y cereales.
Inorgánicos	Componente imprescindible y mayoritario de nuestro cuerpo (60-75 % de nuestra masa corporal). Existe un control del equilibrio entre el agua que ingerimos al beber (sopas, zumos o refrescos) o al comer otros alimentos (frutas o verduras) y la que expulsamos a través de la orina o el sudor.	Proteínas	Nutrientes esenciales imprescindibles para determinadas actividades celulares. Su ingestión debe ser diaria. Se designan mediante letras, y se agrupan en hidrosolubles (las del grupo B y C) y liposolubles (A, D, E y K). Son muy abundantes en alimentos vegetales (frutas y verduras frescas) o animales (leche, pescado, huevos o hígado).
Agua	Proceso mediante el cual nuestro organismo ingiere los alimentos que necesita para obtener los nutrientes.	Vitaminas	Nutrientes insolubles en agua y su función es proporcionar grandes cantidades de energía de reserva a las células. Proceden fundamentalmente de aceites vegetales (oliva, girasol o soja) y grasas animales (mantequilla, sebo o tocino).
Sales minerales	Pueden proceder de fuentes orgánicas (alimentos vegetales o animales) o no orgánicas (origen mineral).		

Fuentes de las principales vitaminas

2. Relaciona los siguientes grupos de alimentos con la vitamina que contienen en mayor medida.



Vitamina A



Vitamina B



Vitamina C



Vitamina D



Vitamina E



Vitamina K

Alimentación y tipos de nutrientes

3. Responde a las siguientes preguntas:

- Cita tres diferencias entre nutrición y alimentación.
- Define qué son los nutrientes y explica por qué son necesarios para el organismo.
- ¿Qué función tienen las sales minerales?

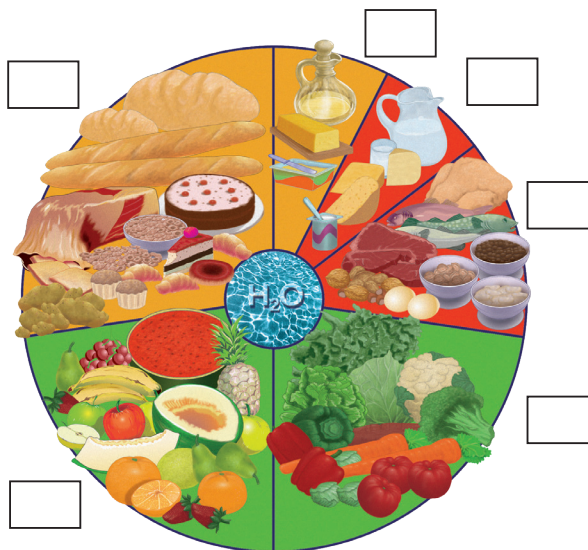
Función de los alimentos

4. Indica si los siguientes alimentos y nutrientes predominantes desempeñan una función energética, estructural o reguladora.

	Función
Leche y derivados	
Glúcidos, mantequilla, aceites y grasas vegetales	
Lípidos	
Proteínas	
Carnes, huevos, pescados, legumbres y frutos secos	
Hortalizas y verduras	
Frutas	
Agua, vitaminas y sales minerales	
Cereales, patatas y azúcar	

Grupos de alimentos

5. Asocia cada dibujo con el grupo de alimentos al que pertenece (I, II, III, IV, V o VI).



Necesidades nutricionales

6. Indica qué opción es la correcta en cada caso para completar adecuadamente las siguientes afirmaciones sobre las necesidades nutricionales.

- a) Nuestro organismo tiene tres tipos de necesidades fundamentales: estructurales, reguladoras y _____. Estas necesidades deben ser cubiertas por los alimentos que tomamos.

energéticas
máximas

mínimas
metabólicas

- b) En cuanto a las necesidades estructurales, los alimentos aportan los materiales para construir o reparar los tejidos de nuestro cuerpo. Las _____ son los nutrientes estructurales más importantes.

vitaminas
calorías

grasas
proteínas

- c) Se requieren _____ g de proteínas por cada kilogramo de masa corporal cuando somos adultos, aunque en las etapas de crecimiento se requieren más.

0,8

5,2

0,7

4,2

- d) Las necesidades reguladoras son aquellas que se refieren al funcionamiento del _____. Tanto las vitaminas como las sales minerales, además del agua por supuesto, son requeridas para estos procesos.

tejido
organismo

aparato
ser vivo

- e) La cantidad de energía que necesitamos diariamente varía en función de la edad, el sexo, la actividad física que realizamos y nuestra constitución _____.

química
orgánica

física
atómica

- f) Aunque el organismo permanezca en completo reposo, siempre necesita un aporte de energía mínima para _____ las constantes vitales (respiración, circulación, temperatura corporal o excreción).

incrementar
mantener

estabilizar
aminorar

Necesidades energéticas diarias

7. Indica la opción correcta en las siguientes afirmaciones sobre las necesidades energéticas diarias.

- Si nuestro un estilo de vida es sedentario y desarrollamos una actividad física ligera, nuestras necesidades energéticas serán:
 - a) 2200 kcal en mujeres y 2500 en hombres.
 - b) 2500 kcal en mujeres y 2200 en hombres.
 - c) 3000 kcal en mujeres y 3200 en hombres.
 - d) 1800 kcal en mujeres y 2000 en hombres.
- Si nuestro estilo de vida es muy activo y desarrollamos una actividad física intensa, nuestras necesidades energéticas serán:
 - a) 3400 kcal en mujeres y 2900 en hombres.
 - b) 2900 kcal en mujeres y 3400 en hombres.
 - c) 1900 kcal en mujeres y 2200 en hombres.
 - d) 3000 kcal en mujeres y 5000 en hombres.
- Si nuestro estilo de vida es activo y desarrollamos una actividad física mediana, nuestras necesidades energéticas serán:
 - a) 3200 kcal en mujeres y 3600 en hombres.
 - b) 1600 kcal en mujeres y 1800 en hombres.
 - c) 2000 kcal en mujeres y 2600 en hombres.
 - d) 2400 kcal en mujeres y 2900 en hombres.

Comer mejor, vivir mejor

8. Visualiza las siguientes fotografías y relaciona cada una con su texto adecuado.





3



4

- Al hacer la compra, es importante adquirir alimentos que nos permitan llevar una dieta sana y equilibrada. Comer sano incluso resulta más económico para nuestros bolsillos.
- Las frutas frescas son fuentes de abundantes vitaminas.
- Debemos ingerir alimentos en función de nuestras necesidades energéticas. La energía para nuestras actividades procede habitualmente de alimentos ricos en glúcidos y lípidos.
- Las ensaladas son muy fáciles de preparar. Gracias a su elevado contenido en agua y otros nutrientes esenciales para nuestro organismo, sacian nuestra hambre y sed de una manera considerable.

Enfermedades relacionadas con la alimentación

9. Indica si las siguientes afirmaciones sobre diferentes trastornos alimenticios son verdaderas o falsas.

La delgadez extrema se corrige con dietas pobres en alimentos energéticos.	
Verdadero	Falso
La obesidad se corrige mediante dietas hipercalóricas sin necesidad de supervisión médica, ya que se aumentan gran parte de los glúcidos y las grasas y se reducen los niveles del resto de nutrientes.	
Verdadero	Falso
El estreñimiento se trata con una dieta rica en frutas, verduras y otros alimentos ricos en fibra alimentaria.	
Verdadero	Falso

Para reducir la hipertensión se recomienda un incremento significativo del consumo de sal.

Verdadero

Falso

El tránsito intestinal se mejora con dietas pobres en residuos, ya que generan pocas heces, o con gran consumo de restos vegetales no asimilables (celulosa), que forman la fibra alimentaria.

Verdadero

Falso

Pirámide de la dieta mediterránea

10. Indica si los siguientes grupos de alimentos deben ser consumidos diariamente, entre 2 y 5 veces por semana o muy pocas veces.





Dietas saludables

11. Responde a las siguientes preguntas:

- ¿A qué hora del día debes tomar más energía? ¿Y cuándo menos? Razona adecuadamente las ventajas que tiene el hacerlo así.
- ¿Qué es la comida rápida? ¿Por qué crees que se le llama comida basura?
- ¿Qué ventajas tiene la dieta mediterránea frente a la comida rápida o comida basura?

Dieta mediterránea

12. Busca en la siguiente sopa de letras estos ocho alimentos que forman parte de la dieta mediterránea: carne, legumbres, aves, verduras, hortalizas, cereales, tubérculos y frutas.

N	I	I	U	V	F	L	C	E	F	H	B	I	G	S	U	Z
C	K	Y	E	H	U	T	H	O	R	T	A	L	I	Z	A	S
A	G	I	Z	Y	F	U	Y	O	P	Q	N	D	X	W	E	P
I	U	A	H	C	N	B	T	I	J	I	R	E	R	F	D	R
J	M	A	P	F	E	E	Y	X	A	Q	E	L	E	I	N	G
L	E	G	U	M	B	R	E	S	E	R	V	M	E	R	O	Y
C	M	F	I	D	V	C	E	J	S	E	D	V	E	Y	U	O
O	A	M	C	I	E	U	W	A	B	J	E	T	I	D	X	Y
D	M	R	D	R	R	L	C	B	L	Q	E	D	O	C	E	A
O	B	F	N	Z	D	O	L	Y	E	E	Q	I	A	Y	Y	N
A	Y	A	E	E	U	S	R	Y	N	A	S	D	A	Z	G	P
R	H	F	E	N	R	N	D	F	A	Y	Y	V	E	I	N	X
H	B	W	R	E	A	U	L	P	B	E	X	W	I	Y	L	M
H	R	W	E	U	S	U	R	L	H	Z	Z	S	Y	X	O	Q
X	C	P	M	Q	T	A	A	V	E	S	J	K	E	I	I	Y
C	N	T	T	M	U	A	E	A	R	K	Q	M	P	F	G	P
E	E	E	I	E	X	E	S	K	X	Y	N	K	Q	E	Z	D

Principales conceptos de la unidad

13. Resuelve este crucigrama para repasar algunos de los principales conceptos de la unidad.

Vertical

- Nutrientes esenciales imprescindibles para determinadas actividades celulares. Su ingestión debe ser diaria. Se designan mediante letras. Son muy abundantes en alimentos vegetales (frutas y verduras frescas) o animales (leche, pescado, huevos o hígado).
- Nutrientes cuya función es aportar energía inmediata para el organismo. Se denominan también hidratos de carbono. Están contenidos principalmente en frutas, patatas, legumbres y cereales.
- Trastorno provocado por la falta de nutrientes derivada bien de una deficiente ingestión de alimentos, bien de una alteración en la asimilación de los nutrientes ingeridos.
- Consiste en una desnutrición provocada por el rechazo a la comida derivado de problemas psicológicos. Las personas afectadas sienten miedo a los alimentos y pánico al aumento de peso debido a una percepción distorsionada de la realidad de su propio cuerpo.

Horizontal

5. Enfermedad causada por el exceso de grasa corporal.
6. Nutrientes que forman la mayoría de nuestras estructuras corporales y participan en casi todas las funciones celulares. Constituyen el 50 % de la masa corporal sin contar el agua. Se encuentran en alimentos de origen animal (carne, pescado, huevos o leche) y vegetal (cereales o legumbres).
7. Componente imprescindible y mayoritario de nuestro cuerpo (60-75 % de nuestra masa corporal).
8. Proceso mediante el cual nuestro organismo ingiere los alimentos que necesita para obtener los nutrientes.

Principales nutrientes

14. Recoloca las letras para formar los principales nutrientes que contienen los siguientes alimentos.



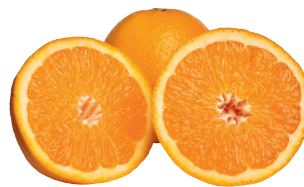
S G U I D L C O



T A P O R E I N S



O S D P I I L



T I M V A N A S I



S L E A S N I M E R S E L A

Ingestas inapropiadas de alimentos

15. Responde a las siguientes preguntas:

- a) ¿Qué consecuencias tiene para el organismo una ingestión de alimentos por encima de las necesidades energéticas diarias?
- b) ¿Qué consecuencias tiene para el organismo una ingesta deficitaria en energía y materia durante un largo periodo de tiempo?
- c) ¿Qué es un trastorno de la conducta alimentaria? Describe algunos ejemplos.