

## 4. Evaluación de contenidos (opción 1)

Nombre y apellidos:

Curso:





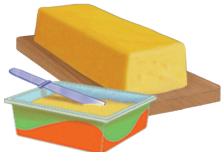

Grupo:

Fecha:

- Indica si los procesos de nutrición y alimentación son procesos voluntarios o involuntarios y cuál es la diferencia entre ellos.
- Lee el siguiente texto e identifica cuáles de las afirmaciones que se indican están relacionadas con la alimentación o la nutrición.  
«La ingesta de alimentos ricos en fibra, como las legumbres, puede provocar flatulencias durante su recorrido a través del intestino. En cambio, regulan la cantidad de agua retenida en las heces y, por lo tanto, mejoran el tránsito intestinal, además de aportar proteínas, minerales y otros nutrientes importantes. Sería recomendable distribuir su consumo en la dieta semanal y consumirlas en pequeñas cantidades varias veces a la semana, en vez de un plato como se hace de forma tradicional».
- Describe los tipos de nutrientes según la clasificación dependiendo de su origen.
- Relaciona los tipos de nutrientes con la función principal que realizan.

Proteínas	Estructural
Lípidos	
Agua	Reguladora
Sales minerales	
Glúcidos	Energética
Vitaminas	

- Dibuja la rueda de alimentos y comenta su significado. ¿Qué representa el centro de la rueda de los alimentos y por qué es tan importante?
- Indica a qué grupo de alimentos pertenecen los siguientes ejemplos:

Alimento	Grupo	Alimento	Grupo
	a		d
	b		e
	c		f

7. ¿Cuáles son los beneficios para la salud de la dieta mediterránea y por qué se considera una dieta equilibrada?

8. Observa el contenido nutricional de los siguientes alimentos por cada 100 gramos y calcula cuántos gramos de nutrientes totales aporta cada uno si ingerimos 250 gramos de cada alimento:

Alimento	Kcal	Glúcidos	Lípidos	Proteínas
Yogur	39,5	5,8	0,1	3,9
Lentejas	340	60,1	1,1	24,7
Ternera	156	0	8	19,7

9. Calcula el IMC de las siguientes personas y comenta su estado de salud:

Sexo	Edad	Altura (m)	Peso (kg)
Varón	15	1,70	45
Mujer	14	1,45	50
Mujer	15	1,80	60
Varón	12	1,58	79

10. ¿Cuál es la diferencia fundamental entre la anorexia y la bulimia? ¿Qué tienen en común?