

## 4. Evaluación de contenidos (opción 1)

Nombre y apellidos:

Curso:

Grupo:

Fecha:

**1.** Indica si los procesos de nutrición y alimentación son procesos voluntarios o involuntarios y cuál es la diferencia entre ellos.

**2.** 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».

**3.** Describe los tipos de nutrientes según la clasificación dependiendo de su origen.

**4.** Relaciona los tipos de nutrientes con la función principal que realizan.

Proteínas	Estructural
Lípidos	Reguladora
Agua	
Sales minerales	
Glúcidos	Energética
Vitaminas	

**5.** Dibuja la rueda de alimentos y comenta su significado. ¿Qué representa el centro de la rueda de los alimentos y porqué es tan importante?

**6.** 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?**