

4. Evaluación de contenidos (opción 2)

Nombre y apellidos:

Curso:

Grupo:

Fecha:

1. ¿Qué diferencias hay entre alimentación y nutrición?
2. ¿Cuáles son los nutrientes energéticos? ¿De qué alimentos los podemos obtener?
3. Completa la siguiente tabla referida a los tipos de alimentos:

Alimento	Función	Grupo al que pertenece	Nutrientes predominantes
Naranja			
Leche			
Mantequilla			
Patatas			
Garbanzos			
Brócoli			
Salmón			

4. Las vitaminas son nutrientes esenciales, pero, sin embargo, no aportan energía a nuestro organismo. ¿Por qué son tan importantes entonces? ¿Hay algún otro nutriente que no aporte energía, pero sea imprescindible para nuestra supervivencia?
5. Explica el significado de la siguiente frase: "Cualquier ser humano, para mantener su salud, debe cubrir, a través de su dieta, las necesidades estructurales, reguladoras y energéticas mínimas que necesite, en función de su actividad".
6. ¿Qué es una dieta equilibrada? ¿Qué recomendaciones son aconsejables para llevar una correcta alimentación?

7. Completa el siguiente texto utilizando las palabras que se ofrecen a continuación: insaturadas, reguladores, estreñimiento, equilibrada, esenciales, fibra alimentaria, arteriosclerosis, tránsito intestinal, lípidos, mediterránea.

La dieta _____ es considerada una dieta _____ y saludable. En ella, se consume aceite de oliva, una fuente de _____ que aporta grasas _____, ideal para pre-

venir la _____. También abunda el consumo de pescado azul, ricos en grasas insaturadas _____ e importantes para la salud. Añadimos, además, un importante consumo de frutas y verduras frescas, que aportan nutrientes _____ y una cantidad adecuada de _____, lo que mejora el _____ y disminuye la posibilidad de sufrir _____ y otras enfermedades.

8. Indica las razones por las que consideras más saludable una de las dos dietas diarias que se ofrecen a continuación.

Dieta 1	Dieta 2
Desayuno: bollería industrial y un zumo envasado.	Desayuno: pan tostado con aceite y tomate y un vaso de leche.
Almuerzo: filete de ternera empanado con patatas fritas, queso, yogur y refresco.	Media mañana: fruta.
Merienda: bocadillo de chorizo.	Almuerzo: ensalada de arroz, pescado azul al horno y fruta.
Cena: pollo asado con patatas fritas y natillas envasadas.	Merienda: bocadillo de chorizo.
	Cena: judías verdes rehogadas con filete de pollo y fruta.

9. Corrige los siguientes hábitos alimentarios de forma que podamos considerarlos como hábitos saludables.

- Lavarse las manos con regularidad después de tocar los alimentos.
- Realizar ejercicio físico intenso después de las comidas.
- Reducir el consumo de agua si realizamos actividad física intensa.
- Ingerir carnes rojas, refrescos azucarados y carne procesada diariamente.
- Tomar alimentos ricos en grasas como fuente fundamental de energía.

10. ¿A qué se llama malnutrición? Describe las enfermedades de anorexia nerviosa y bulimia.