

SOLUCIONARIO DE LAS ACTIVIDADES DE REFUERZO

1.

Las definiciones de los términos indicados son:

- Alimentación: conjunto de las cosas que se toman o se proporcionan como alimento.
- Nutriente: sustancia orgánica o inorgánica de los alimentos que se digiere y absorbe por el organismo.
- Nutrición: conjunto de procesos que permiten la transformación de los alimentos en nutrientes.

2.

Los términos propuestos se pueden agrupar de la siguiente forma:

Nutrientes	Alimentos	
Agua	Aceite	Pasta
Sal	Carne	Fruta
Glúcidos	Pescado	Verdura
Proteínas	Patatas	
Vitaminas	Dulces	
Lípidos		

3.

El orden de aparición de los iconos es: a) vitaminas, b) lípidos, c) glúcidos, d) proteínas, e) agua, f) sales minerales.

4.

Los diferentes tipos de nutrientes son:

Energéticos	Estructurales	Reguladores
Glúcidos	Proteínas	Agua
Lípidos		Vitaminas
		Sales minerales

5.

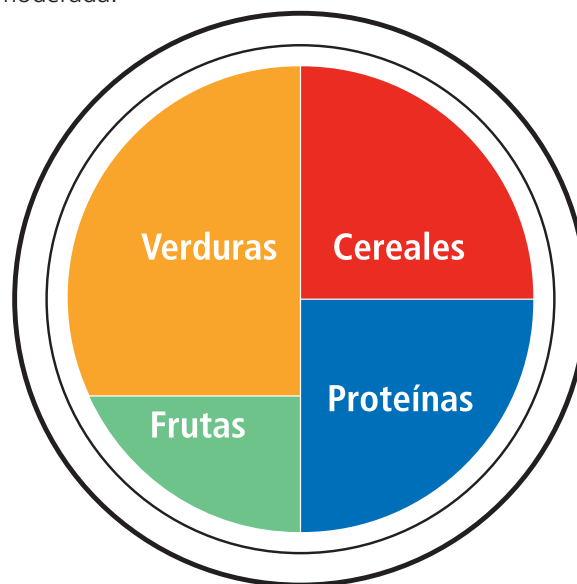
La rueda de alimentos completa es la siguiente:



6.

Emplear aceites saludables (como el aceite de oliva) para cocinar, aliñar ensaladas y acompañar las comidas en la mesa. Limita el consumo de mantequilla. Evitar las grasas trans. Cuantas más verduras, y mayor variedad, mejor. Las patatas no cuentan. Consumir gran cantidad de fruta de todos los colores. Beber agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limitar el consumo de leche o productos lácteos (1 o 2 raciones al día) y zumos (1 vaso pequeño al día). Evitar las bebidas azucaradas. Consumir una amplia variedad de cereales (pan, pasta y arroz integrales). Limitar los cereales refinados (como arroz o pan blanco). Elegir pescado, aves, legumbres y nueces; limitar la carne roja y los quesos; evitar los embutidos y otras carnes procesadas.

Para que la dieta sea equilibrada, prácticamente la mitad de los alimentos que consumimos deben ser fruta y verdura, consumir aceites saludables, como el aceite de oliva, tomar en la misma proporción proteínas (sobre todo procedentes de pescado, legumbres, aves y frutos secos) y glúcidos, siendo la fuente principal los cereales integrales. A esto hay que añadir el abundante consumo de agua y una actividad física moderada.



SOLUCIONARIO DE LAS ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN

1.

Las tasas de metabolismo basal (TMB) de cada sexo son:



a) Hombre

b) Mujer



$$\text{TMB} = 66,4 + [13,7 \cdot \text{masa (kg)}] + [5 \cdot \text{altura (cm)}] - [6,8 \cdot \text{edad (años)}]$$

$$\text{TMB} = 65,5 + [9,6 \cdot \text{masa (kg)}] + [1,8 \cdot \text{altura (cm)}] - [4,7 \cdot \text{edad (años)}]$$

2.

La TMB se define como la energía mínima que una persona necesita diariamente para mantener sus funciones vitales básicas estando en reposo, después de 12 horas sin actividad física y en un ambiente de 20 °C. Los valores de cada caso son:

- Hombre: 1 542,9 kcal/día.
- Mujer: 811,5 kcal/día.

3.

El cálculo del consumo energético sería el siguiente:

Actividad	Tiempo empleado		Gasto energético		
	Horas	minutos horas · 60	Valores tabla (kcal/min/kg)	Duración min · valor tabla	Total kcal duración · kg
Dormir	8	480	0,018	8,6	570,2
Asistir a clase	6	360	0,028	10,1	665,3
Actividades domésticas	2	120	0,068	8,2	538,6
Hacer tarea de clase	3	180	0,028	5,0	332,6
Pasear	3	180	0,038	6,8	451,4
Ver TV	2	120	0,028	3,4	221,8
SUMA	24	1 440		SUMA (kcal)	2 779,9

4.

El estilo de vida de la persona del ejercicio anterior se puede considerar activo, ya que su gasto energético está en torno a 2900 kcal.

5.

La tabla de contenidos nutricionales de los alimentos propuestos es la siguiente:

Comidas	Grupo	Alimento	Cantidad ingerida		Energía (kcal)	Glúc. (g)	Líp. (g)	Prot (g)	Energía (kcal)	Glúc. (g)	Líp. (g)	Prot. (g)
			Ración	g/ml								
Desayuno	III	Leche entera de vaca	2 vasos	400	60	4,8	3,1	3,1	240	19,2	12,4	12,4
Media mañana	I	Pan de trigo	2 bollos	300	298	58,5	1,9	11,7	894	175,5	5,7	35,1
	IV	Mortadela	4 lonchas	80	255	11	19,9	7,9	204,0	8,8	15,9	6,3
Almuerzo	IV	Pechuga de pollo	1 ración	150	237	23	11	11	355,5	34,5	16,5	16,5
	I	Patatas fritas	1 ración	150	209	25	11	2,3	313,5	38	16,5	3,45
Merienda Cena	IV	Calamares	2 raciones	300	78	0	0,9	16,4	234	0	2,7	49,2
	V	Lechuga	1/2 ración	75	13	0,1	0,1	0,9	9,75	2,175	0,1	0,675
SUMAS									2250,8		471,1	
										277,7	69,8	123,6
PORCENTAJE										59%	15%	26%

6.

Los grupos que no aparecen en el ejercicio anterior son:

- Grupo II (grasas): mantequilla, aceite y helado.
- Grupo VI (frutas): fresa, manzana, naranja.

SOLUCIONARIO DE LAS ACTIVIDADES DE REPASO

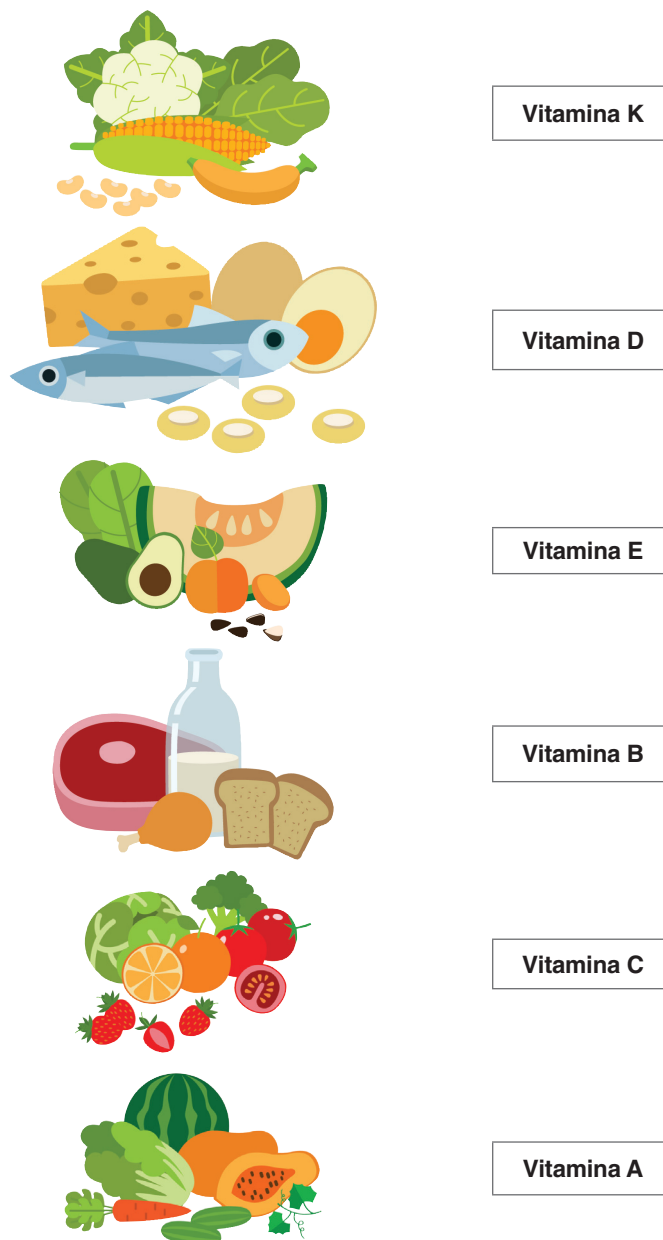
1.

Alimentación	→	Proceso mediante el cual nuestro organismo ingiere los alimentos que necesita para obtener los nutrientes.
Nutrientes	→	Moléculas que pueden ser absorbidas por las células de nuestro organismo: agua, sales minerales, glúcidos, lípidos, proteínas y vitaminas.
Nutrición	→	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.
Inorgánicos	→	Pueden proceder de fuentes orgánicas (alimentos vegetales o animales) o no orgánicas (origen mineral).
Agua	→	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.
Sales minerales	→	Se consideran nutrientes esenciales (necesarios en pocas cantidades) que se toman con casi todos los alimentos o disueltas en el agua.
Glúcidos	→	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.
Orgánicos	→	Estos nutrientes proceden de fuentes exclusivamente orgánicas.
Lípidos	→	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 (manteca, sebo o tocino).
Proteínas	→	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).

Vitaminas

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).

2.



3.

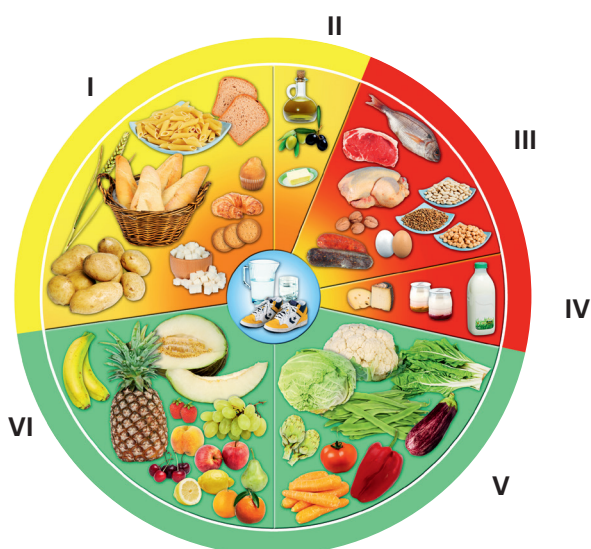
- a) La nutrición es un proceso inconsciente e involuntario que permite la transformación de los alimentos en nutrientes, mientras que la alimentación es un acto consciente y voluntario mediante el cual nuestro organismo ingiere los alimentos.

- b) Los nutrientes son las moléculas que pueden ser absorbidas por las células de nuestro organismo. Son necesarios para nuestro cuerpo porque, de ellos, obtenemos la energía y materia imprescindibles para nuestras funciones vitales.
- c) Las sales minerales son nutrientes esenciales que intervienen en el funcionamiento de los sistemas muscular y nervioso, y forman parte de huesos y dientes.

4.

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

5.



6.

- a) Nuestro organismo tiene tres tipos de necesidades fundamentales: estructurales, reguladoras y energéticas. Estas necesidades deben ser cubiertas por los alimentos que tomamos.
- b) En cuanto a las necesidades estructurales, los alimentos aportan los materiales para construir o reparar los tejidos de nuestro cuerpo. Las proteínas son los nutrientes estructurales más importantes.

- c) Se requieren 0,8g de proteínas por cada kilogramo de masa corporal cuando somos adultos, aunque en las etapas de crecimiento se requieren más.
- d) Las necesidades reguladoras son aquellas que se refieren al funcionamiento del organismo. Tanto las vitaminas como las sales minerales, además del agua por supuesto, son requeridas para estos procesos.
- e) La cantidad de energía que necesitamos diariamente varía en función de la edad, el sexo, la actividad física que realizamos y nuestra constitución física.
- f) Aunque el organismo permanezca en completo reposo, siempre necesita un aporte de energía mínima para mantener las constantes vitales (respiración, circulación, temperatura corporal o excreción).

7.

- 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.
- Si nuestro estilo de vida es muy activo y desarrollamos una actividad física intensa, nuestras necesidades energéticas serán:
 - b) 2900 kcal en mujeres y 3400 en hombres.
- Si nuestro estilo de vida es activo y desarrollamos una actividad física mediana, nuestras necesidades energéticas serán:
 - c) 2400 kcal en mujeres y 2900 en hombres.

8.



- a) 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.



- b) Las frutas frescas son fuentes de abundantes vitaminas.



c) Debemos ingerir alimentos en función de nuestras necesidades energéticas. La energía para nuestras actividades procede habitualmente de alimentos ricos en glúcidos y lípidos.











d) 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.

9.

La delgadez extrema se corrige con dietas pobres en alimentos energéticos.	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.	Falso
El estreñimiento se trata con una dieta rica en frutas, verduras y otros alimentos ricos en fibra alimentaria.	Verdadero
Para reducir la hipertensión se recomienda un incremento significativo del consumo de sal.	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

10.

	2-5 veces por semana
-------------------------------------------------------------------------------------	----------------------

	Muy poco
	2-5 veces por semana
	Diariamente
	Diariamente
	Diariamente
	Diariamente
	Diariamente
	2-5 veces por semana

11.

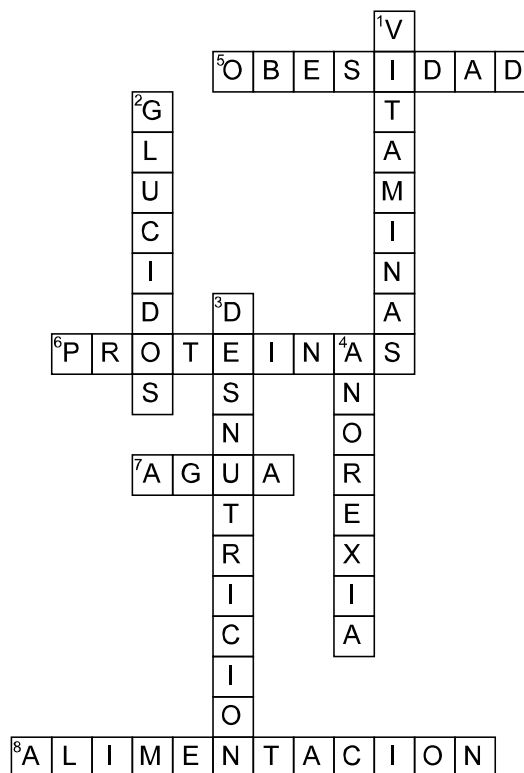
- Se debe tomar más energía a mediodía (35 %) y menos en la merienda (15 %). Las ventajas de hacerlo así es que aportamos la mayor cantidad de energía cuando el organismo está más activo (mediodía) y, por tanto, cuando más la necesita.
- Se basa en alimentos que se preparan y sirven para consumir rápidamente en establecimientos especializados o callejeros. Contiene sustancias añadidas y técnicas de proceso que alteran la forma original del alimento y reducen su valor alimenticio.
- La dieta mediterránea aporta los nutrientes a partir de alimentos frescos y poco cocinados como frutas y verduras.

12.

CARNE, LEGUMBRES, AVES, VERDURAS, HORTALIZAS, CEREALES, TUBÉRCULOS, FRUTAS.



13.



14.



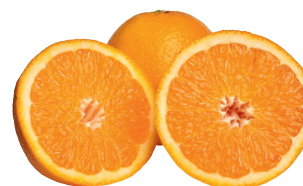
GLUCIDOS



PROTEÍNAS



LÍPIDOS



VITAMINAS



S A L E S

M I N E R A L E S

15.

- Si se consumen alimentos por encima de las necesidades energéticas diarias, el organismo acumula ese exceso de nutrientes energéticos en forma de grasa y se engorda.
- Si la ingesta es por debajo de las necesidades personales, se producen alteraciones del estado de salud que pueden ser leves (si la carencia es puntual) o muy graves (si la carencia es continuada). Se puede llegar a producir la muerte.
- Es una enfermedad provocada por una mala alimentación derivada de una incorrecta conducta alimentaria (una dieta no equilibrada). Los ejemplos más claros pueden ser la desnutrición severa (hambre) o los trastornos psíquicos (anorexia y bulimia).

SOLUCIONARIO DE LA EVALUACIÓN DE CONTENIDOS (OPCIÓN 1)

1.

El proceso de alimentación es voluntario, ya que normalmente decidimos el tipo de alimentos que tomamos y el momento en que lo hacemos. La nutrición en cambio es la suma de los procesos involuntarios que transforman los alimentos en nutrientes y los llevan a las células, donde serán utilizados. En la alimentación ingerimos alimentos, mientras que en la nutrición transformamos los alimentos en nutrientes, los conducimos a las células, donde son utilizados, y se eliminan los desechos.

2.

Con la alimentación están relacionadas la recomendación de ingesta espaciada semanal y la referencia a las legumbres como alimento. Con la nutrición están relacionadas las referencias a los tipos de nutrientes que aportan y a los beneficios de la fibra respecto al tránsito intestinal.

3.

Los nutrientes energéticos aportan la energía imprescindible para llevar a cabo las funciones vitales y para generar calor. La energía de los nutrientes se utiliza tanto para la contracción muscular como para mantener una temperatura corporal constante cercana a los 37 °C. Se incluyen en este grupo los glúcidos y los lípidos, que son descompuestos en moléculas más sencillas con la liberación de grandes cantidades de energía útil para las células (respiración celular). Los lípidos aportan más cantidad de energía que los glúcidos. Los alimentos energéticos son el pan, las pastas, las legumbres, los cereales, el azúcar, la miel, los dulces, las grasas, la mantequilla, la nata y los aceites.

4.

Reguladores: vitaminas, agua y sales minerales; estructurales: proteínas; energéticas: glúcidos y lípidos.

5.



Los distintos grupos de alimentos se representan a menudo en forma de rueda. La rueda de alimentos indica la importancia relativa en nuestra dieta de los alimentos pertenecientes a los diferentes grupos mediante el distinto tamaño de los correspondientes sectores. De esta forma, los alimentos que deben consumirse esporádicamente se representan en un sector más reducido; en cambio, los de consumo frecuente aparecen en un sector de mayor tamaño.

El centro de la rueda de los alimentos lo ocupan el agua y la actividad física. Son dos factores muy importantes ya que el agua es imprescindible para la vida y la necesitamos para mantener nuestra salud al igual que la actividad física, que permite a nuestro organismo mantenerse sano y activo.

6.

Los grupos de alimentos son los siguientes:

Alimento	Grupo	Alimento	Grupo
a) Pan	I	d) Pescado	IV
b) Frutas	VI	e) Leche y derivados	III
c) Mantequilla y grasas	II	f) Hortalizas y verduras	V

7.

La dieta mediterránea tiene importantes beneficios para la salud, ya que el consumo de aceite de oliva y grasas insaturadas ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares; el consumo de frutas y verduras aporta nutrientes reguladores y abundante fibra alimentaria, lo que mejora el tránsito intestinal y previene enfermedades como el cáncer de colon; la ingesta de glúcidos como principal fuente de energía previene la obesidad; tomar pescado, legumbres y carnes blancas como principal fuente de proteínas aportan pocas grasas saturadas; y las formas de cocinado facilitan la digestión, proporcionan fibra y antioxidantes y reducen los gases intestinales.

Se considera una dieta equilibrada porque aporta todos los nutrientes que nuestro organismo necesita para su correcto funcionamiento, en las proporciones adecuadas.

8.

Las cantidades de nutrientes que tomaríamos serían las siguientes:

Alimento	Kcal	Glúcidos	Lípidos	Proteínas	Total 100g	Total 250g
Yogur	39,5	5,8	0,1	3,9	9,8	24,5
Lentejas	340	60,1	1,1	24,7	85,9	214,75
Ternera	156	0	8	19,7	27,7	69,25

9.

Los IMC de cada persona y su estado de salud son los siguientes:

Sexo	Edad	Altura (m)	Peso (kg)	IMC	Clasificación según la OMS
Varón	15	1,70	45	16	Infrapeso
Mujer	14	1,45	50	24	Saludable
Mujer	15	1,80	60	19	Saludable
Varón	12	1,58	79	32	Sobrepeso crónico

10.

La diferencia fundamental entre estas dos enfermedades es la forma en la que se manifiestan, ya que mientras en la anorexia nerviosa la persona enferma se niega a ingerir alimentos, en aquellas que sufren de bulimia, aunque limitan también el consumo de alimentos, en ocasiones pierden el control y se dan atracones de comida, que luego les hace sentir culpables, provocándose el vómito.

Las dos enfermedades son desórdenes mentales relacionados con la alimentación, en la que se tiene una percepción alterada del propio cuerpo y cuyo desarrollo puede terminar con la muerte de la persona enferma.

SOLUCIONARIO DE LA EVALUACIÓN DE CONTENIDOS (OPCIÓN 2)

1.

La alimentación es un acto voluntario y consciente. La nutrición es un proceso involuntario e inconsciente.

2.

Los nutrientes energéticos aportan la energía imprescindible para llevar a cabo las funciones vitales y para generar calor. La energía de los nutrientes se utiliza tanto para la contracción muscular como para mantener una temperatura corporal constante cercana a los 37 °C. Se incluyen en este grupo los glúcidos y los lípidos, que son descompuestos en moléculas más sencillas con la liberación de grandes cantidades de energía útil para las células (respiración celular). Los lípidos aportan más cantidad de energía que los glúcidos. Los alimentos energéticos son el pan, las pastas, las legumbres, los cereales, el azúcar, la miel, los dulces, las grasas, la mantequilla, la nata y los aceites.

3.

Alimento	Función	Grupo al que pertenece	Nutrientes predominantes
Naranja	Reguladora	VI	Sales minerales, agua y vitaminas
Leche	Estructural	III	Proteínas
Mantequilla	Energética	II	Lípidos

Patatas	Energética	I	Glúcidos
Garbanzos	Estructural	IV	Proteínas
Brócoli	Reguladora	V	Sales minerales, agua y vitaminas
Salmón	Estructural	IV	Proteínas

4.

Las vitaminas son nutrientes esenciales, a pesar de no aportar energía, ya que intervienen regulando funciones básicas del organismo y sin ellas no podríamos funcionar adecuadamente. Actúan de la misma forma tanto el agua como las sales minerales.

5.

Esta frase quiere decir que todos los seres humanos necesitamos alimentarnos para proporcionar a nuestro organismo la cantidad adecuada de todos los nutrientes, estructurales (proteínas), reguladores (agua, sales minerales y vitaminas) y energéticos (glúcidos y lípidos), que necesita a través de la dieta.

6.

Una dieta equilibrada es la que aporta la proporción diaria adecuada de glúcidos, lípidos, proteínas, vitaminas, sales minerales y agua que cada persona necesita a lo largo de su vida. Estas son las recomendaciones más importantes:

- Diversificar el origen de la energía consumida, es decir, que un 50 % proceda de glúcidos; un 35 %, de lípidos, y un 15 % aportado por proteínas.
- Los alimentos deben ser lo más frescos posible y no deben estar muy cocinados, ya que pierden sus propiedades nutritivas.
- Siempre que se pueda, se deben evitar los alimentos excesivamente grasos y, en especial, los que contienen grasas saturadas (poco saludables) y altos contenidos en colesterol.
- Mantener una ingesta diaria de fibra alimentaria, ya que previene de enfermedades como la obesidad, trastornos cardiovasculares, cáncer de colon o estreñimiento. Los alimentos recomendados son frutas, verduras y cereales integrales.

7.

La dieta mediterránea es considerada una dieta equilibrada y saludable. En ella, se consume aceite de oliva, una fuente de lípidos que aporta grasas insaturadas, ideal para prevenir la arteriosclerosis. También abunda el consumo de pescado azul, rico en grasas insaturadas esenciales e importantes para la salud. Añadimos, además, un importante consumo de frutas y verduras frescas, que aportan nutrientes reguladores y una cantidad adecuada de fibra alimentaria, lo que mejora el tránsito intestinal y disminuye la posibilidad de sufrir estreñimiento y otras enfermedades.

8.

Es más saludable la dieta 2, ya que tiene una proporción más adecuada de nutrientes para una dieta equilibrada. Abunda el consumo de frutas y verduras y las fuentes de proteínas son el pescado azul y carnes blancas. Prescinde de alimentos envasados y aporta todos los tipos de nutrientes, en cantidades adecuadas. Reparte la ingesta de alimentos en cinco comidas.

9.

Lavarse las manos con regularidad antes de tocar los alimentos.

Realizar ejercicio físico habitualmente.

Aumentar el consumo de agua si realizamos actividad física intensa.

Ingerir frutas, verduras y hortalizas diariamente.

Tomar alimentos ricos en hidratos de carbono como fuente fundamental de energía.

10.

Se llama malnutrición a la nutrición inadecuada provocada por el defecto o el exceso en el consumo de alimentos (mala alimentación):

- Anorexia nerviosa: 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. Las personas que sufren anorexia nerviosa dejan de comer debido a que se ven gordas por una percepción distorsionada de su propio cuerpo. Los síntomas se manifiestan por una delgadez extrema que puede llegar a provocar la muerte. La mayoría de personas enfermas no son capaces de reconocer la enfermedad y requieren tratamiento médico para superarla. Esta enfermedad afecta preferentemente a la población entre 10 y 30 años, y con mayor proporción a mujeres que hombres.
- Bulimia: se considera un trastorno de la alimentación caracterizado por una ingestión masiva y descontrolada de alimentos, por lo general a escondidas. Estas personas, después de comer compulsivamente, tienen sentimiento de culpabilidad y se provocan el vómito, o ingieren laxantes, para no engordar (purga). En otras ocasiones, caen en estados de depresión y se imponen dietas estrictas de adelgazamiento o incluso largos periodos de ayuno. Por este motivo, se considera una enfermedad asociada a la anorexia nerviosa.

► SOLUCIONARIO DE LA EVALUACIÓN DE COMPETENCIAS

1.

La AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición) tiene la misión de garantizar la seguridad de los alimentos y promover la salud de los ciudadanos.

Los beneficios de la actividad de la AESAN son sobre todo los derivados del buen estado de salud de los ciudadanos (menor gasto médico) y evitar las intoxicaciones alimentarias que puedan suponer riesgos graves para la población.

2.

Accediendo al enlace especificado en el apartado "La compra", se describen los siguientes consejos a tener en cuenta:

- El presupuesto destinado a la alimentación, el número de comensales y las necesidades nutricionales de cada uno de ellos.

- La frecuencia recomendada de consumo de los diferentes alimentos.
- La estacionalidad de los productos.
- La capacidad de conservación de alimentos en la casa.
- Las preferencias personales y tiempo disponible.

3.

Los criterios para seleccionar los establecimientos son:

- La higiene general de las instalaciones.
- Las condiciones de exposición, venta y conservación de los alimentos.
- La relación calidad/precio.
- Variedad de la oferta.

- Se aconseja no realizar todas las compras en el mismo establecimiento para aprovechar al máximo todas las posibilidades del mercado: ofertas, promociones especiales, productos de mayor calidad, etc.

4.

El orden para realizar la compra sería: arroz, pasta, fruta, yogures refrigerados y pescados ultracongelados. De esta manera se evita que se rompa la cadena de frío de los alimentos conservados a bajas temperaturas.

5.

Los alimentos etiquetados ofrecen garantía de seguridad porque proporcionan datos útiles sobre el alimento que va a adquirirse y, por ley, debe ser clara, comprensible y decir obligatoriamente la verdad.

La información de la etiqueta es la siguiente:

Siempre se debe indicar:

- El nombre o denominación del producto.
- El nombre y domicilio del fabricante, envasador o vendedor.

En la mayoría de los casos se recomienda que aparezcan:

- Lista de ingredientes.
- Contenido neto.
- Fecha de consumo preferente o de caducidad.
- Lote de fabricación.

La diferencia con la etiqueta nutricional es que esta ofrece información del contenido en gramos de los principales ingredientes y nutrientes. Además, ofrece información del contenido energético (kcal) y de las cantidades diarias recomendadas de algunos nutrientes reguladores (vitaminas).

6.

El peso neto es el peso del alimento una vez que se ha eliminado el peso del embalaje. El peso neto es la unidad de medida de la mercancía, expresada en gramos o kilogramos, sin incluir el embalaje.

El peso escurrido nos da idea de la cantidad real de alimento que estamos consumiendo.

Según se puede ver en la etiqueta de la ilustración de la actividad, el peso neto es de 185 g, mientras que el peso escurrido es de 125 g. Por lo tanto, el líquido que conserva el alimento (espárragos) pesa 60 g. El porcentaje de espárragos es del 67 %.

7.

Según el enlace recogido en la actividad, los aditivos son sustancias que se añaden a los alimentos para que mantengan sus cualidades o recuperen algunas que se han perdido durante su elaboración. No tienen valor nutritivo, pero sin ellos más de dos tercios de los productos que consumimos (los que obedecen a la categoría de “preparados”) no podrían existir.

Los aditivos pueden ser naturales, tales como la sal o el vinagre, que se utilizan desde la prehistoria.

Los aditivos alimentarios autorizados se designan en la etiqueta mediante su nombre completo, o mediante una letra E seguida de un número de tres o cuatro dígitos. Siempre han de ir precedidos de la categoría a la que corresponden (colorante, conservante, antioxidante, etc.).

8.

Respuesta abierta según la autonomía e iniciativa personal del alumnado.

9.

Respuesta abierta según las etiquetas recogidas en la actividad anterior.

10.

Los perjuicios son los derivados de las emisiones de gases con efecto invernadero procedentes del uso de combustibles fósiles en los medios de transporte de los alimentos. Estos perjuicios podrían evitarse si se consiguiera que las zonas de producción estuvieran más cerca de las zonas de consumo, o se emplearan fuentes de energía renovable para mover los medios de transporte que trasladan los alimentos.