

2

Función de nutrición I: alimentación y nutrición

Los nutrientes

- 1 Cita tres diferencias entre nutrición y alimentación.
- 2 Define qué son los nutrientes y explica por qué son necesarios para el organismo.
- 3 ¿Qué función tienen las sales minerales?
- 4 Si ambos nutrientes son energéticos, ¿qué diferencia existe entre glúcidos y lípidos?
- 5 ¿Es cierto que las vitaminas proporcionan energía? Razona tu respuesta.

Grupos de alimentos

- 6 ¿Cuál de los grupos de alimentos debe ser consumido en mayor cantidad? Razona tu respuesta.
- 7 ¿Qué significado tiene el centro de la rueda de alimentos?
- 8 Copia en tu cuaderno los símbolos empleados para los nutrientes y comenta su significado.

Necesidades nutricionales

- 9 ¿Qué tres necesidades nutricionales tiene nuestro organismo? ¿Cómo se satisfacen?
- 10 ¿Qué es la TMB? ¿Es igual para todas las personas? ¿De qué depende?
- 11 Calcula tu TMB de forma aproximada y comenta las posibles diferencias con el valor exacto.
- 12 ¿Cuántas kilocalorías contiene un alimento de 1 328 kJ?
- 13 ¿Cuánto pesa una mujer de 1,50 m y 168 meses si su TMB es de 3 130 kJ?
- 14 ¿Cómo calificarías tu estilo de vida? Razona tu respuesta.
- 15 Elabora tu propio horario personal de actividades y calcula tus necesidades energéticas diarias.
- 16 ¿Qué nutriente aporta mayor cantidad de energía?
- 17 ¿Qué nutriente energético debe ser consumido en mayor cantidad?
- 18 ¿Cuánta energía en kcal aportan 5 g de glúcidos?

Dietas saludables

- 19 Anota en forma de tabla lo que has desayunado hoy y calcula cuántas kilocalorías aportan esos alimentos.

- 20** ¿A qué hora del día debes tomar más energía? ¿Y cuándo menos? Razona adecuadamente las ventajas que tiene el hacerlo así.
- 21** Anota en forma de tabla todos los alimentos que tomas a lo largo de siete días en tu dieta personal. Para ello debes anotar con exactitud cada día todos los alimentos que consumes.
- 22** ¿Qué significado tiene poner los alimentos organizados en forma de pirámide?
- 23** ¿Cuáles son las cinco características principales de la dieta mediterránea?
- 24** ¿Qué es la comida rápida? ¿En qué países es frecuente? ¿Por qué crees que se le llama comida basura?
- 25** ¿Qué ventajas tiene la dieta mediterránea frente a la comida rápida o comida basura?

Hábitos alimentarios saludables

- 26** ¿Cuál es tu IMC? ¿En qué intervalo te encuentras? ¿Qué hábitos alimentarios contribuyen a ello?
- 27** ¿Qué cinco consejos nutricionales darías a una persona que mide 1,69 m y pesa 50 kg?

Trastornos de la conducta alimentaria

- 28** ¿Cuál es el caso de malnutrición más común en el mundo?
- 29** ¿Podría acabarse con gran parte del problema de la desnutrición severa? Razona adecuadamente tu respuesta.
- 30** ¿Qué diferencias hay entre anorexia y bulimia?