

Nick (Usuario): _____

Data: _____

OS ALIMENTOS

Completa coas seguintes palabras:

dieta dixestión enerxía alimentación
nutrientes regular procesos vitais materiais

A é a inxestión de alimentos que seleccionamos do noso medio.

Estes alimentos forman a nosa . Pero o noso corpo non pode empregar os alimentos directamente, ten que transformalos mediante a .

Os son substancias sinxelas que a célula usa para obter todo o que necesita para vivir: , e .

Di como se chama cada nutriente:

*É o compoñente maioritario do noso corpo. Encóntrase tanto nos alimentos líquidos coma nos sólidos.

*Controlan moitos procesos e forman parte dos ósos. O calcio, o magnesio e o potasio son exemplos.

*Achegan enerxía ou serven de reserva enerxética.

*Son materiais esenciais para o crecemento e a reparación de tecidos.

*Achegan moita enerxía. Se temos enerxía suficiente empréganse como reserva enerxética. Tamén forman parte da membrana das células.

*Controlan moitos procesos polo que axudan a manter o noso corpo san e a previr enfermidades.

Sinala:

* o que **non** é un nutriente:

Vitaminas Lípidos Fibra Auga Sales minerais Glúcidos Proteínas

* o nutriente principal das laranxas:

Vitaminas Lípidos Fibra Auga Sales minerais Glúcidos Proteínas

* o nutriente principal do xamón:

Vitaminas Lípidos Fibra Auga Sales minerais Glúcidos Proteínas

Contesta.

* Os lípidos tamén se chaman

* Os glúcidos tamén se chaman

* Unha dieta que lle proporciona ao noso corpo todos os nutrientes que necesita dicimos que é unha dieta

* Datos como o nome do alimento, a lista de ingredientes, a cantidade de alimento, os nutrientes que aporta ou a data de caducidade aparecen na

* Débense tomar cinco racións de froita ou verdura ao día.

Verdadeiro

Falso

Depende

Si, se che gustan

Di cal é o nutriente principal que nos aporta cada alimento:

aceite de oliva

pan

carne

peixe

patacas

verdura

manteiga

ovos

froita

queixo

Enfermidades relacionadas cunha mala alimentación. Une.

Enfermidades carenciais

Provoca unha delgadeza extrema. O enfermo ten temor por aumentar de peso e voluntariamente decide non comer.

Obesidade

O enfermo ten dificultades para evacuar as feces.

Anorexia

Prodúcese pola falta dalgún nutriente na dieta. A máis grave é a desnutrición.

Bulimia

Acumulación excesiva de graxa. É un factor de risco para o desenvolvemento doutras enfermidades.

Estrinximento

O enfermo sente un impulso incontrolable por comer pero sente culpabilidade e vomita ou usa laxantes.