# LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

1. **Explica la diferencia entre ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.**
   Elige la que corresponden a cada término.

| | |
|---|---|
| • **Ingestión de alimentos: que contienen nutrientes.** | |
| • **Actividad inconsciente e involuntaria, que se realiza en el interior de nuestro organismo** | |
| • **Actividad consciente y voluntaria** | |
| • **Se puede aprender y mejorar** | |
| • **Extracción y utilización de nutrientes por medio del metabolismo** | |

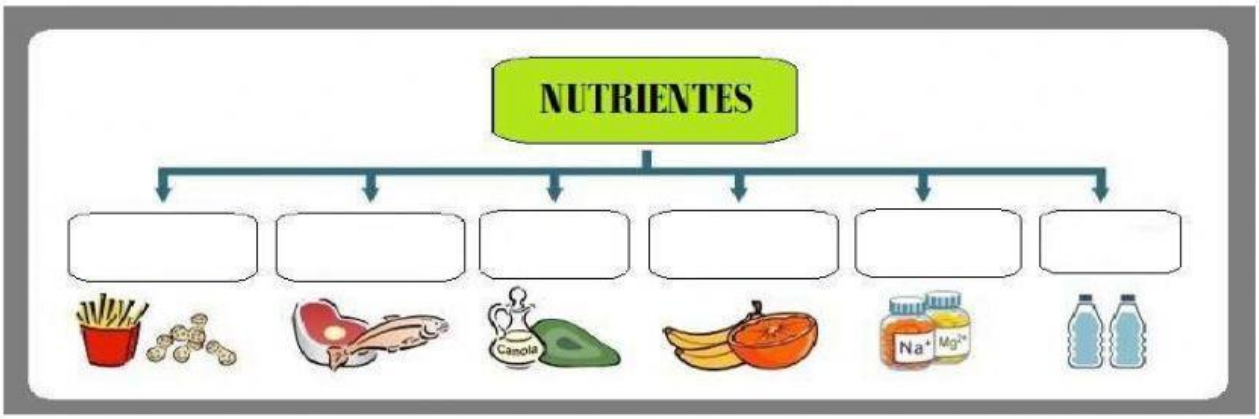
2. **Explica la diferencia entre ALIMENTO Y NUTRIENTE.**
   Elige la que corresponde a cada término.

| | |
|---|---|
| **Son biomoléculas y se denominan principios inmediatos** | |
| **Sustancias sólidas o líquida** | |
| **Constituyen nuestro organismo** | |
| **Los ingerimos para obtener materia y energía** | |
| **Pueden ser orgánicos (glúcidos, lípidos y proteinas) e inorgánicos (agua y sales minerales)** | |

3. **Indica si se trata de un ALIMENTO (A) o de un NUTRIENTE (N)**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Tomate | | Proteína | |
| Cloruro sódico | | Glucosa | |
| Agua | | Vitamina C | |
| Naranja | | Pan | |
| Calcio | | Aminoácido | |

4. Completa la imagen, escribiendo el tipo de nutriente que aportan estos alimentos:




5. Relaciona con flechas:




6. Completa esta tabla, eligiendo la función/es que cubren estos nutrientes:

| NUTRIENTES | FUNCIÓN ESTRUCTURAL | FUNCIÓN REGULADORA | FUNCIÓN ENERGÉTICA |
|---|---|---|---|
| Proteínas | | | |
| Glúcidos | | | |
| Vitaminas | | | |
| Sales minerales | | | |
| Lípidos | | | |

7. Responde a las siguientes preguntas:
   a) ¿Qué grasas son más saludables, las saturadas o las insturadas?

   b) ¿Qué azúcares son los más beneficiosos para la salud, los glúcidos sencillos o azúcares y los complejos?