

# 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**.

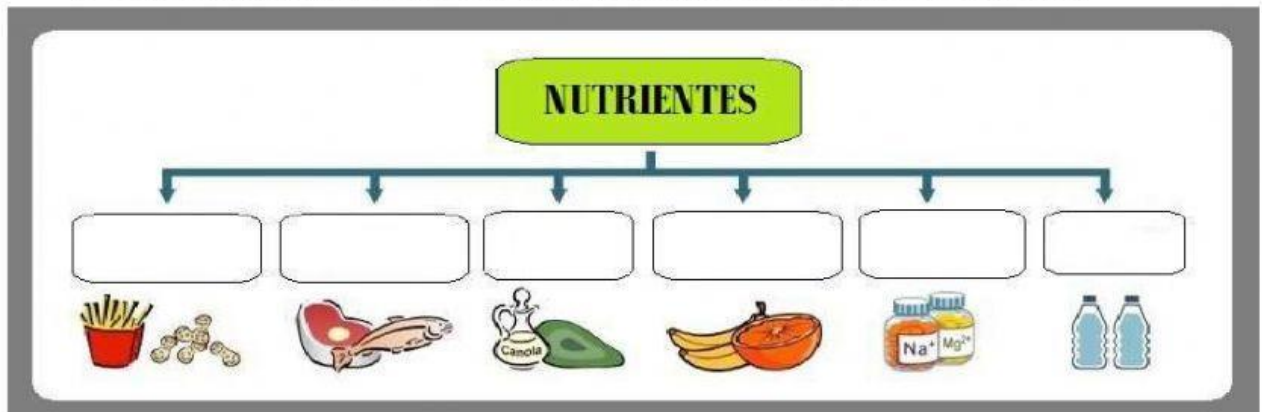
Elige la que corresponde a cada término.

Son biomoléculas y se denominan principios inmediatos	
Sustancias sólidas o líquidas	
Constituyen nuestro organismo	
Los ingerimos para obtener materia y energía	
Pueden ser orgánicos (glúcidos, lípidos y proteínas) 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:

Son compuestos inorgánicos	
Muy ricos en lípidos	
Mucha fibra y vitaminas hidrosolubles	
Ricos en proteínas	
Mucha almidón	
Muy ricos en glúcidos sencillos (mono o disacáridos)	

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 insaturadas?

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