http://ntic.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2001/nutricion/index.html

La alimentación y la nutrición.

Haz clic en los contenidos de esta web para contestar a las siguientes preguntas

1. Explica la diferencia entre alimentación y nutrición.
2. Define los siguientes conceptos:
    a. Alimentos
    b. Nutrientes
3. Explica la similitud que hay entre ambos.
4. Indica las tres funciones de los nutrientes para las células y pon un ejemplo de cada una.
5. Indica la función y un ejemplo de cada uno de los principales tipos de nutrientes.
6. Copia en tu cuaderno la rueda de los alimentos indicando que tipo de nutrientes predomina en cada grupo.
7. Explica ayudándote de una reacción química como obtienen las células la energía.
8. ¿En qué unidades se expresa la energía?
9. ¿Qué es el metabolismo basal? ¿de qué depende?
10. ¿Cómo se calcula la energía total que consume un individuo?
11. ¿Cómo se calcula la energía que aportan los alimentos?
12. ¿Qué es recomendable para mantener un buen estado de salud?
13. Indica las condiciones que debe cumplir una dieta equilibrada
14. ¿para que se utilizan los distintos métodos de conservación de los alimentos?
15. Indica las técnicas de conservación y pon dos ejemplos de cada una.
16. ¿Qué diferencia hay entre la fecha aconsejada de consumo y la fecha límite de consumo o fecha de caducidad?

LIVEWORKSHEETS