Ficha 3: Alimentación y nutrición

1. Cuáles de los siguientes elementos son alimentos y cuales nutrientes:

Pan		Sales minerales	
Hidratos de carbono		Manzana	
Proteínas		Pescado	
Leche		Lípidos	
Agua		Garbanzos	

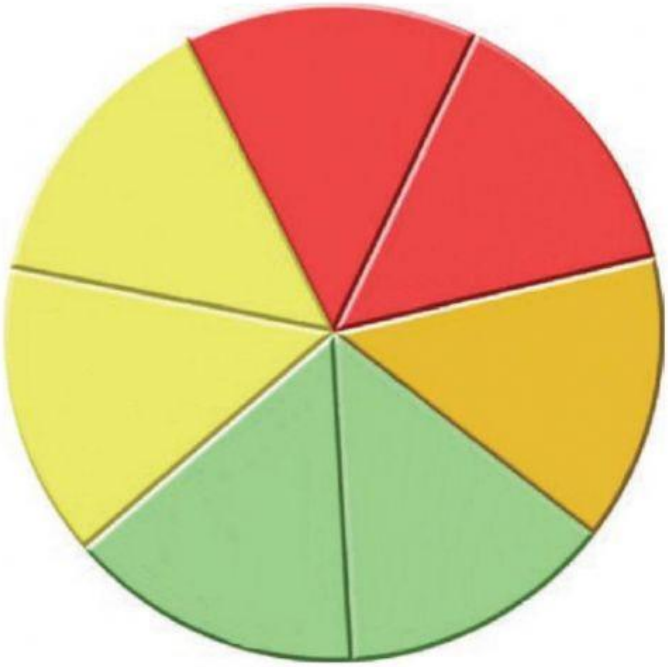
2. ¿Qué nutriente es muy abundante en los siguientes alimentos? (A pesar de lo importante que es ingerir agua en nuestra dieta, no la vamos a tener en cuenta en este ejercicio)

LIVEWORKSHEETS

3. Completa la siguiente tabla, indicando cual es la principal función de cada uno de los nutrientes (estructural, energética o reguladora)

Nutriente	Principal función
Sales minerales	
Vitaminas	
Hidratos de carbono	
Lípidos	
Proteínas	

4. Arrastra los alimentos al lugar que le corresponde en la rueda de los alimentos:

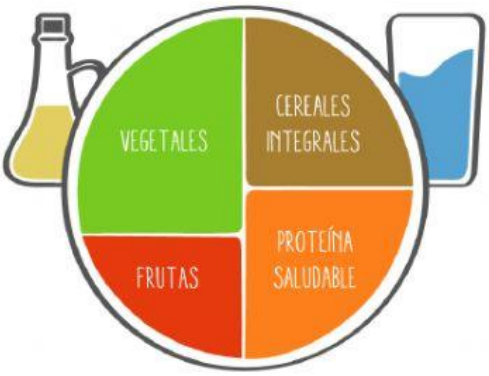


LIVEWORKSHEETS

5. Completa las siguientes frases relacionadas con la rueda de los alimentos.

- Los grupos I y II (de color rojo en la rueda) incluyen alimentos ricos en _____, por lo tanto, su principal función es _____.
- El grupo III (de color naranja en la rueda) incluye alimentos ricos en _____, por lo tanto, los alimentos de este grupo tienen funciones _____, _____ y _____.
- Los grupos IV y V (de color verde en la rueda) incluyen alimentos ricos en _____ y _____, por lo tanto, su principal función es _____.
- Los grupos de color amarillo en la rueda son el grupo VI, que incluye alimentos ricos en _____, y el grupo VII, con alimentos ricos en _____, ambos grupos tienen principalmente una función _____.

6. En la siguiente imagen podemos ver el modelo del plato de Harvard para comer saludable. Según este modelo: (busca la imagen original, con toda la información)



a) En cada comida, ¿Qué alimentos tienen que suponer un 50% de lo que comemos? _____

b) Se recomienda comer gran variedad de vegetales, pero ¿Qué alimento que consumimos con mucha frecuencia no cuenta como vegetal? _____

c) Los aceites que debemos consumir son los vegetales, ¿Qué tipo de grasas debemos evitar? _____

d) Debemos evitar las bebidas azucaradas y consumir agua, té y café con poca o nada de azúcar. ¿Cuántos lácteos nos recomienda tomar al día? _____

e) Los cereales que consumimos deben ser integrales, (pan, arroz, pasta, etc.) y debemos limitar el consumo de... _____

f) Carne y pescado son fuente de proteínas, pero no debemos olvidarnos de otros alimentos ricos en proteína, pero de origen vegetal, las... _____

g) Dentro de la carne hay que limitar el consumo de ... _____

h) Y evitar el consumo de _____, _____ y de _____.

LIVEWORKSHEETS

7. Escribe el nombre de los seis alimentos en los que se basa la dieta mediterránea:

8. Responde a las preguntas sobre las siguientes etiquetas de alimentos:

Información nutricional	Por 100 g	% (100 g)*
Valor energético	455 kJ/ 107 kcal	5 % 5 %
Grasas	1,0 g	1 %
- de las cuales saturadas	0,3 g	2 %
Hidratos de carbono	<0,1 g	<1 %
- de los cuales azúcares	0,0 g	0 %
Proteínas	24,6 g	49 %
Sal	0,19 g	3 %

*Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal).

INFORMACIÓN NUT	Por 100 g
Valor energético	2015 kJ / 480 kcal
Grasas	20,5 g
de las cuales saturadas	4,7 g
Hidratos de carbono	64 g
de los cuales azúcares	18 g
Fibra alimentaria	4,3 g
Proteínas	7,1 g
Sal	1,68 g

a) ¿Cuál de los dos tiene un valor energético más alto (aporta más calorías)?

b) ¿Qué nutriente es mayoritario en el producto de la etiqueta verde?

c) ¿Y en el de la roja?

d) ¿Cuál de los dos productos crees que es más sano?

e) El producto de la etiqueta verde podría tener un origen vegetal o animal, ¿en qué nutriente nos fijamos para saber ese origen?

f) Ahora que ya sabemos el origen del producto de la etiqueta verde, ¿en qué grupo de la ruleta de los alimentos lo situamos?

g) ¿Y al alimento de la etiqueta roja?

9. Indica de entre las siguientes indicaciones, cuáles son hábitos de consumo adecuados.

- ☐ Consumir alimentos variados.
- ☐ Tomar vegetales frescos.
- ☐ Consumir alimentos ricos en fibra.
- ☐ Predominio de alimentos proteicos.
- ☐ Evitar los alimentos precocinados.
- ☐ Mantener la higiene cuando cocinamos.
- ☐ Reducir el consumo de alimentos ricos en colesterol.
- ☐ Comer varias veces al día poca cantidad.
- ☐ Consumir abundantes grasas saturadas.

LIVEWORKSHEETS

10. **El metabolismo basal** es la energía que nuestro cuerpo necesita para llevar a cabo nuestros procesos vitales**, y el gasto energético** es la energía que gastamos cada uno en las actividades que llevamos a cabo a lo largo del día**. Indica si las siguientes actividades se sumarían al metabolismo basal o al gasto energético:**

Dormir	
Respirar	
Correr	
Estar sentado	
Nadar	
Bombear sangre	
Filtrar la sangre	

11. **¿A qué enfermedad, relacionada con la alimentación, se refieren las siguientes frases?**

_____ En contacto con un alimento concreto, el cuerpo activa una respuesta inmunológica exagerada, que puede provocar un shock anafiláctico.

_____ Acumulación excesiva de grasa en el organismo, debido a una ingesta elevada de alimentos con función energética.

_____ Intoxicación producida por una bacteria, asociada sobre todo al consumo de alimentos que contienen huevo crudo, como la mayonesa.

_____ Enfermedad carencial, asociada a la falta de hierro.

_____ Conducta en al cual se ingiere en un periodo corto de tiempo grandes cantidades de alimento, para después arrepentirse y eliminar los alimentos mediante el vómito o laxantes.

_____ Falta de nutrientes debido a que los alimentos ingeridos no son suficientes para cubrir las necesidades nutricionales, ocurre sobre todo en zonas

_____ Incapacidad para controlar en nivel de azúcar en la sangre.

_____ Trastorno en el que la persona rechaza la comida por un miedo obsesivo a engordar.

LIVEWORKSHEETS