

1. ¿Qué es la nutrición?
2. ¿Qué es un nutriente?
3. ¿Los nutrientes tienen alimentos o viceversa? Explícalo.
4. ¿Cuál es el glúcido más sencillo?
5. ¿Cuál es la función de los hidratos de carbono?
6. Cita un ejemplo de cada glúcido con su función.
7. ¿Cuál es la función del agua?
8. ¿En qué estado físico se pueden encontrar los lípidos?
9. ¿Cuál es la composición química de las vitaminas?
10. ¿Cuál es la diferencia entre almidón y celulosa? ¿qué tienen en común?
11. ¿Cuáles son los componentes químicos de la grasa?
12. ¿Cuál es la composición química de las proteínas?
13. Cita dos funciones de las proteínas.
14. ¿Cuáles son los nutrientes orgánicos?
15. ¿Cuáles son los nutrientes inorgánicos?
16. Explica por qué tenemos que aportar vitaminas al organismo.
17. ¿Qué enfermedad produce la carencia de vitamina C?
18. ¿En qué unidades se expresa el valor energético del alimento?
19. ¿De qué dependen las necesidades energéticas de una persona?
20. ¿Qué tipo de alimentos se necesitan durante el desarrollo y crecimiento de una persona? Explícalo.
21. Cita cuatro alimentos energéticos.
22. ¿Por qué necesitamos obtener energía de los alimentos?
23. ¿A cuántas calorías equivale 1Kcal?
24. ¿Qué significa el concepto "dieta equilibrada"?
25. ¿Qué es la Anorexia?
26. ¿Por qué se deterioran los alimentos?
27. ¿Cuáles son las técnicas de conservación por frío?
28. ¿En qué se basa la conservación por deshidratación?
29. ¿Cuál es la diferencia entre pasteurización y esterilización? ¿Qué tienen ambas técnicas en común?
30. ¿Todas las personas pueden hacer la misma dieta? ¿Qué hay que tener en cuenta para hacer una dieta?
31. ¿Para qué sirven los aditivos alimentarios?
32. Mediante la tecnología podemos obtener alimentos con las cualidades particulares que deseamos. ¿Cómo se llaman esos alimentos? ¿Qué ventajas tienen? ¿Qué inconvenientes?