



## Alimentación y nutrición.

### Unidad 1

**Contesta con una sola palabra:**

1. ¿Cuál de estos NO es un alimento?

Manteca      Bife de chorizo      Lactosa      Lechuga

2. ¿Cuál NO aporta energía?

Vitaminas      Carbohidratos      Proteínas      Lípidos

3. ¿Cuál de estos NO es un nutriente?

Lípidos      Aceite      Fructosa      Proteína

4. ¿Cuál de estos brinda 4Kcal por gramo?

Vitaminas      Agua      Lípidos      Carbohidratos

5. ¿Qué función brinda el calcio para reponer el tejido óseo?

6. ¿Qué función brinda el agua en una persona deshidratada para retornar a su equilibrio hídrico?

7. ¿Qué función cumple la fibra en el organismo al aumentar el volumen de los alimentos?

8. ¿Qué nutriente es importante para la síntesis de anticuerpos?

9. En la reacción química de la combustión, los nutrientes liberan  $CO_2$ , agua y energía. ¿Cómo se llama la molécula que contiene esa energía?

10. ¿Cómo se mide la energía? (Menciona dos nombres)

11. ¿Qué tipo de energía brinda la celulosa?

12. ¿En cuál de estas variables está DISMINUIDO el GASTO ENERGÉTICO BASAL?

- Uma persona con fiebre.
- Uma mujer embarazada de mellizos.
- Un hombre de 80 años.
- Un deportista.
- Uma persona a la intemperie en invierno.

13. ¿Cuál de estas descripciones NO refleja el GASTO ENERGÉTICO BASAL?

- Un adolescente echado en un sillón con los ojos cerrados.
- Uma señora durmiendo la siesta.
- Un nene jugando a la mancha en el recreo.

14. ¿Cómo se denomina el gasto energético relacionado con el consumo de alimentos?

15. ¿Quién tiene mayor Termogenia por Actividad?

- Un señor con sobrepeso.
- Un señor que corre 50 minutos por día.
- Uma señora de 60 años.

16. ¿Qué le falta a esta fórmula?

Gasto energético total= \_\_\_\_\_+efecto termogénico alimentario+ factor por actividad física.

17. ¿Catabolismo o anabolismo?

Acción de las enzimas sobre el almidón para obtener glucosa:

Reposición de bicapa lipídica en la membrana de las células:

Producción de glucógeno en el hígado a partir de glucosa:

Eliminación hepática de la hemoglobina de los eritrocitos: