

## 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)







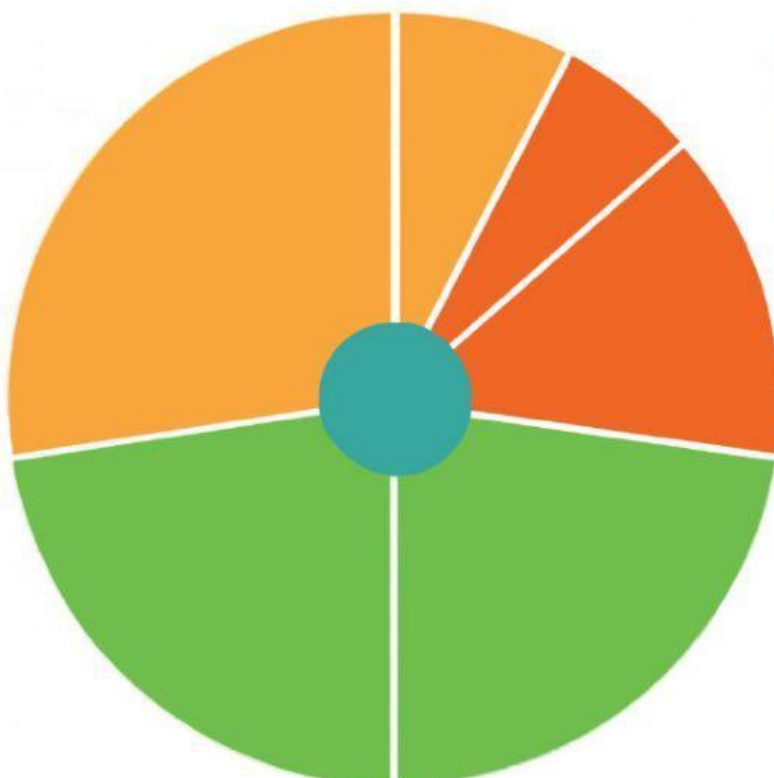




3. Completa la siguiente tabla, indicando cual es la principal función de cada uno de los nutrientes (estructural, energética o reguladora)

| 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:



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

- Los grupos de color anaranjado en la rueda son el grupo I, que incluye alimentos ricos en , y el grupo II, con alimentos ricos en , ambos grupos tienen principalmente una función .
- Los grupos III y IV (de color rojo anaranjado en la rueda) incluyen alimentos ricos en , y también algunos . Su principal función es .
- Los grupos V y VI (de color verde en la rueda) incluyen alimentos ricos en  y , por lo tanto, su principal función es .
- Para llevar una dieta equilibrada, además de alimentos en el centro de la rueda nos incluyen dos recomendaciones, beber  y hacer .

**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 .



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 %        |
| 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 NUTRICIONAL |                    |
|-------------------------|--------------------|
|                         | 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             |

- ¿Cuál de los dos tiene un valor energético más alto (aporta más calorías)?
- ¿Qué nutriente es mayoritario en el producto de la etiqueta verde?
- ¿Y en el de la roja?
- ¿Cuál de los dos productos crees que es más sano?
- El producto de la etiqueta verde podría tener un origen vegetal o animal, ¿en qué nutriente nos fijamos para saber ese origen?
- Ahora que ya sabemos el origen del producto de la etiqueta verde, ¿en qué grupo de la ruleta de los alimentos lo situamos?
- ¿Y al alimento de la etiqueta roja?

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

- |                                                             |                                                                               |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Consumir alimentos variados.       | <input type="checkbox"/> Mantener la higiene cuando cocinamos.                |
| <input type="checkbox"/> Tomar vegetales frescos.           | <input type="checkbox"/> Reducir el consumo de alimentos ricos en colesterol. |
| <input type="checkbox"/> Consumir alimentos ricos en fibra. | <input type="checkbox"/> Comer varias veces al día poca cantidad.             |
| <input type="checkbox"/> Predominio de alimentos proteicos. | <input type="checkbox"/> Consumir abundantes grasas saturadas.                |
| <input type="checkbox"/> Evitar los alimentos precocinados. |                                                                               |

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 la 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 el nivel de azúcar en la sangre.
- Trastorno en el que la persona rechaza la comida por un miedo obsesivo a engordar.