Tema 2: Menús y Dietas



1.- Indica cúal es la respuesta correcta. La alimentación es un acto:

a) Voluntario y consciente. ☐

b) Involuntario y consciente. ☐

c) Voluntario e inconsciente ☐

d) Involuntario e inconsciente. ☐

2.- Completa la definición con las palabras que tienes a continuación:

"La nutrición es el conjunto de procesos mediante los cuales se obtienen los ..... a partir de los ..... , que se transportan a las ..... para obtener ..... o para elaborar ..... propia"

alimentos	**nutrientes**	**energía**	**células**	**materia**

3.- Relaciona cada nutriente principal con sus funciones correspondientes:

Glúcidos	**Suministar energía para las reacciones del metabolismo**
Vitaminas y sales minerales	**Proporcionar materia para reparar y mantener tejidos**
Lípidos	**Intervenir como agentes reguladores en las reacciones del metabolismo.**
Proteínas	**Suministar energía para las reacciones del metabolismo**

4.- Relaciona cada nutriente orgánico con su características correspondientes:

Glúcidos	**Son un grupo muy variado de moléculas. Se encuentran en muchos tipos de alimentos, como la mantequilla, el aceite y en algunas carnes y pescados.**
Lípidos	**Son la principal fuente de energía para el organismo y también forman parte de estructuras celulares.**
Proteínas	**Cumplen numerosas funciones: forman estructuras celulares, participan en la defensa del organismo, (anticuerpos), o en las reacciones celulares, (enzimas).**

LIVEWORKSHEETS

Tema 2: Menús y Dietas

5.- ¿Cuáles de las siguientes afirmaciones sobre el glúten son correctas?



a) Es una proteína que se encuentra en la semilla de algunos cereales, especialmente el trigo. ☐

b) No es indispensable para el ser humano. ☐

c) Se utiliza en la fabricación del pan y otros alimentos, como aglutinante. ☐

d) Todas son correctas. ☐

6.- Señala si son verdaderas o falsas las siguientes afirmaciones sobre las necesidades energéticas y la dieta.

a) El organismo no necesita energía para mantener las funciones vitales y realizar las actividades cotidianas.

◯ Verdadero ◯ Falso

b) La energía se obtiene principalmente de glúcidos y lípidos.

◯ Verdadero ◯ Falso

c) El valor energético de los nutrientes y de los alimentos de los que provienen se puede calcular por combustión en el laboratorio usando la energía liberada para calentar el agua de un tubo de ensayo.

◯ Verdadero ◯ Falso

Tienes que repetir esta actividad hasta que obtengas un 10 y entonces, mandas una captura de pantalla donde se vea tu nombre y la nota al classroom.



LIVEWORKSHEETS