

Tema 2: Menús y Dietas

1.- Indica cuál 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

Suministrar 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).

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.

