



REPASO DE LA UNIDAD FORMATIVA "NOS ALIMENTAMOS"



Nombre:

1 Marca la respuesta correcta:

• Las proteínas...

Aportan energía y tienen función protectora ☐

Intervienen en procesos de crecimiento, desarrollo o funcionamiento de organismo, como la función muscular ☐

Proporcionan energía aunque menos que las grasas ☐

Forman estructuras como la masa muscular o defienden el organismo

• Los hidratos de carbono...

Aportan energía y tienen función protectora ☐

Intervienen en procesos de crecimiento, desarrollo o funcionamiento de organismo, como la función muscular ☐

Proporcionan energía aunque menos que las grasas ☐

Forman estructuras como la masa muscular o defienden el organismo ☐

• Las vitaminas y sales minerales....

Aportan energía y tienen función protectora ☐

Intervienen en procesos de crecimiento, desarrollo o funcionamiento de organismo, como la función muscular ☐

Proporcionan energía aunque menos que las grasas ☐

Forman estructuras como la masa muscular o defienden el organismo ☐

• Las grasas y aceites...

Aportan energía y tienen función protectora ☐

Intervienen en procesos de crecimiento, desarrollo o funcionamiento de organismo, como la función muscular ☐

Proporcionan energía aunque menos que las grasas ☐

Forman estructuras como la masa muscular o defienden el organismo ☐

2 Escribe V si es un alimento de origen vegetal, A si es animal y M si es mineral:

Huevos

Pescado

sal

verduras

Aceite.

agua

legumbres



C.P.CABUEÑES

3 Escribe al lado de cada alimento el número del nutriente que aporta:

1.
**Hidratos
de carbono**

2.
Proteínas

3.
**Grasas
y aceites**

4.
**Vitaminas y
sales
minerales**

lechuga

pan

pescado

arroz

huevos

pollo

mantequilla

leche

4 Marca los que sean hábitos saludables .

Hacer ejercicio o practicar algún deporte. ☐

Mantener posturas incorrectas cuando estamos sentados. ☐

Jugar con las pantallas toda la tarde y no salir de casa. ☐

Comer solo una vez al día. ☐

Dormir al menos 9 ó 10 horas al día. ☐

Alimentarse de manera equilibrada y hacer 5 comidas. ☐

Cepillarse los dientes después de cada comida ☐

5 Escribe el nombre de la enfermedad correspondiente en **letras mayúsculas**:

El cuerpo no utiliza la insulina adecuadamente y no mantiene un nivel normal de glucosa en sangre.

Cuando se ingieren alimentos que aportan más energía de la que se quema.

Cuando hay un consumo excesivo de grasas saturadas y se acumulan en las paredes de las arterias.



Cuando la alimentación es insuficiente.

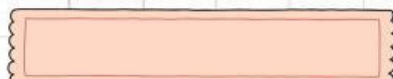
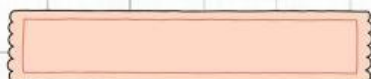


Cuando se produce daño en el esmalte de los dientes por bacterias que proliferan por mal higiene bucal y el consumo excesivo de alimentos azucarados.

6 Escribe en cada alimento si es: NO PROCESADO, MÍNIMAMENTE PROCESADO, PROCESADO O ULTRAPROCESADO



7 ¿Qué información nos proporciona la etiqueta de un producto? Coloca



8

Relaciona:

Se encuentran en su punto óptimo de consumo de manera natural por su ciclo biológico.

Productos ecológicos

Son productos locales, se dan en la zona en la que vivimos.

Productos de temporada

No se han utilizado sustancias químicas ni artificiales se ha respetado el crecimiento natural de la planta o animal.

Productos locales

¡Enhorabuena!



Este rato que has dedicado a realizar las actividades te ha ayudado a reforzar tu aprendizaje.

Repasa todas las semanas, organiza tu tiempo.