

REPASO PAU

BIOELEMENTOS, BIOMOLÉCULAS E DIETA SAUDABLE

GALICIA

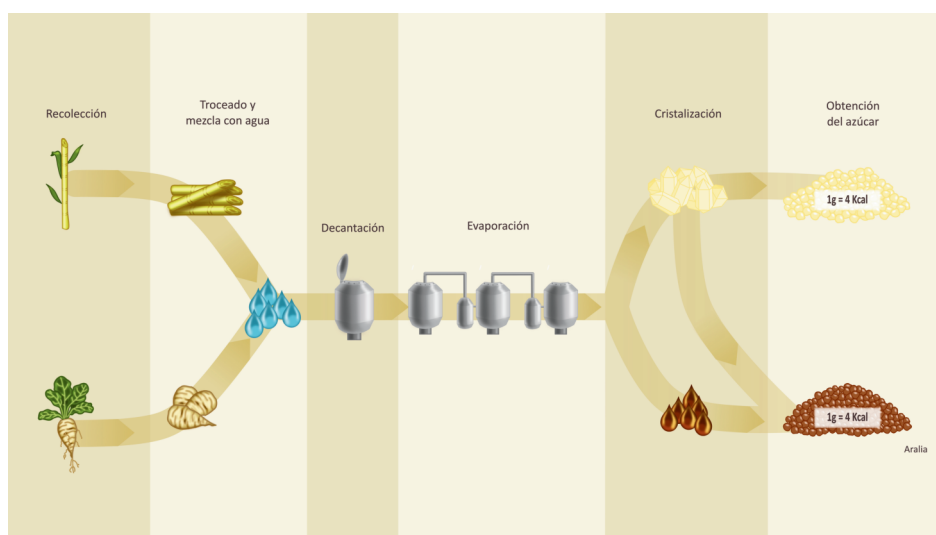
Ordinaria 2025 - Un gran número de alimentos procesados conteñen graxas hidroxenadas, moitas delas de tipo trans. Considera saudable o consumo deste tipo de alimentos? Explique, brevemente, a resposta.

OUTRAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS

Cataluña, Setembro de 2021

Hai persoas que para endulzar o café ou as infusións engaden azucre moreno, alegando que é máis saudable que o azucre branco, que aporta menos calorías e que é máis 'natural' e ecolóxico.

A seguinte imaxe amosa o proceso de obtención do azucre branco e do azucre moreno a partir da cana de azucre ou da remolacha.



O proceso comeza coa recolección da cana ou da remolacha azucreira. Estas son troceadas e mesturadas con auga para poder extraer o zume. Posteriormente, realízase un proceso de decantación química para eliminar as substancias non desexadas, así como a evaporación da auga, de forma que parte da sacarosa cristaliza e outra parte carameliza formando a melaza. Finalmente, a sacarosa mestúrase coa melaza en cantidades controladas para obter o azucre moreno.

Cales das seguintes afirmacións son verdadeiras e cales son falsas, tendo en conta a información anterior? Marca a resposta correcta cunha cruz e xustifícaa.

- O azucre moreno é máis saudable porque o seu proceso de obtención é máis natural que o proceso de obtención do azucre branco.
- O azucre moreno aporta menos calorías que o azucre branco.
- O azucre moreno é máis ecolóxico porque sempre procede da agricultura ecolóxica.
- O azucre moreno ten sacarosa e algún outro composto engadido.

Madrid, Xullo de 2025

En dous envases de distintos tipos de galletas aparece a información nutricional que se amosa nas seguintes táboas:

GALLETA DE AVENA		GALLETA CON CHOCOLATE	
INFORMACIÓN NUTRICIONAL		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
	Valor medio por galleta 20 g		Cantidad por 100 g
Valor energético	377 kJ/ 90 kcal	Contenido energético	2089 kJ/ 499 kcal
Grasas	4,2 g	Proteínas	3,7 g
de las cuales:		Grasas totales	25,5 g
poliinsaturadas	0,54 g	Grasa poliinsaturada	2,0 g
monoinsaturadas	3,2 g	Grasa monoinsaturada	5,5 g
saturadas	0,45 g	Grasa saturada	17,4 g
Hidratos de carbono	12,2 g	Hidratos de carbono disponibles	63,7g
de los cuales azúcares	3,6 g	Azúcares	48,7 g
Fibra alimentaria	1,3 g	Azúcares añadidos	45,8 g
Proteínas	1,4 g	Fibra dietética	2,4 g
Sal	0,21 g	Sodio (Contenido en sal = sodio x 2,5)	0,27 g

- a.** Compara a información nutricional dos dous tipos de galletas e determina cal delas ten maior valor enerxético e cal maior contido en sal por cada 100 g.
- b.** Un tipo de hidrato de carbono presente é a fibra alimentaria. Indica cal é o compoñentes principal da fibra e sinala que efecto beneficioso ten no organismo.
- c.** Tendo en conta as cantidades dos distintos tipos de graxas saturadas e insaturadas presentes, explique cal dos dous tipos de galletas sería menos perxudicial para unha persoa que queira diminuír o risco de padecer enfermidades cardiovasculares.

Asturias, xuño de 2024

Na dieta mediterránea, o aporte de aminoácidos ven dado polo consumo de legumes, ovos, peixe e carnes magras coma o polo.

- a.** Como se chaman os aminoácidos que non poden ser sintetizados polo noso organismo a partir de reaccións anabólicas?
- b.** Os aminoácidos inxeridos coa dieta, son empregados maioritariamente en vías anabólicas ou catabólicas? Xustifica a resposta.
- c.** Por que unha inxesta inapropiadamente alta de alimentos ricos en colesterol supón un risco para a saúde?
- d.** Indica cal é o compoñente principal da fibra alimentaria da dieta, sinalando que efecto ten no organismo.

Madrid, Xullo de 2021

Explica por que é necesario que os seres humanos tomemos vitaminas na dieta e se isto lles ocorre a todos os organismos.