

PREGUNTAS TEMA 3

- 1) La **fibra alimentaria**:
 - a. ¿En qué tipo de alimentos la podemos encontrar?.....
 - b. De que sustancias está compuesta?y.....
 - c. ¿Nos proporciona energía?. Justifica la respuesta.
 - d. Uno de los beneficios que nos proporciona su ingesta es el de favorecer el tránsito intestinal. ¿Por qué razón crees que pasa esto?
 - e. Otros beneficios que nos proporciona es el de prevenir dolencias intestinales. Busca información sobre este tema.

- 2) Distingue entre **nutrientes orgánicos e inorgánicos** y pon dos ejemplos de cada grupo.

- 3) Según la función que desempeñan en el organismo, los alimentos **se clasifican en tres grupos**. Indica cuáles son, su función y dos ejemplos de cada tipo.

- 4) En relación con el **alcohol**:
 - a. Se dice que tiene "calorías vacías". ¿Qué significa este concepto?

 - b. Indica tres efectos adversos relacionados con el abuso en su consumo.

- 5) En relación con los **hidratos de carbono**:
 - a. ¿Qué otro nombre reciben?.....
 - b. ¿Qué tipo de alimentos constituyen la fuente principal de energía en nuestra dieta?

 - c. Haz un esquema en el que figuren los distintos tipos de glúcidos. Pon ejemplos.
 - d. **La glucosa** es un ejemplo de glúcido simple cuya función principal es la proporcionar energía a nuestras células, pero cuando hay en exceso puede almacenarse, como fuente de reserva energética. ¿Cómo se llama la molécula derivada de la glucosa que cumple esta función y dónde se almacena?
 - e. Otros destinos que puede tener la glucosa en nuestro cuerpo son:
 -
 -
 - f. Explica la diferencia que hace nuestro cuerpo en cuanto al uso del glucógeno muscular y hepático.

- 6) En relación con el “**índice glucémico**”:
- a. Define ese concepto.
 - b. ¿Qué tipo de alimentos poseen un elevado I.G?
 - c. ¿Y cuáles menor I.G?
 - d. Ordena estos alimentos de menor a mayor I.G: arroz integral....., chocolate....., patatas.....,

7) En relación a los **lípidos**:

- a. ¿Cómo se denominan los que constituyen nuestra grasa corporal?¿De qué sustancias están formados?Y.....¿Qué funciones desempeñan en nuestro cuerpo?
- b. Indica dos diferencias entre **ácidos grasos saturados e insaturados** y di dónde abundan unos y otros.
- c.
- d. ¿Del total de grasas, que porcentaje no deben superar las saturadas en nuestra dieta?.....
- e. ¿Qué son los **ácidos grasos esenciales**?
- f. ¿Los llamados **omega 3 y omega 6**, qué son? ¿Dónde los podemos encontrar y por qué son tan importantes?

8) En relación a las proteínas:

- a. ¿Cómo se denominan las unidades que las constituyen?.....
- b. ¿Qué son los aminoácidos esenciales?
- c. ¿Qué significa el concepto de **valor biológico de una proteína**?
- d. ¿Qué tipo de alimentos tienen las proteínas de mayo valor biológico?.....
- e. ¿Por qué razón es bueno combinar las lentejas con el arroz?

9) **Clasifica** las siguientes **moléculas** según el grupo al que pertenezcan: **glúcidos/lípidos**.

Hemoglobina-Sacarosa-Enzimas-Fosfolípidos-Insulina-Celulosa-Almidón-Colesterol-Lactosa-Anticuerpos

10) **Clasifica** los siguientes alimentos según su función primordial en **plásticos, reguladores o energéticos**:

Tomate, lentejas, aceite de oliva, naranja, carne de pollo, nueces y patatas.

11) Indica si los siguientes alimentos son **ricos en grasas saturadas o insaturadas**:

Aceite de coco, aguacate, carne de cerdo, beicon, aceitunas, leche entera, carne de cordero, frutos secos.

12) **Analiza** la información sobre las **grasas trans del aula virtual** y contesta:

a) *¿Qué son las grasas trans? ¿Cómo se obtienen?*

b) *¿En qué alimentos se pueden encontrar las grasas trans?*

c) *¿Cuál es la cantidad máxima aconsejada de consumo de grasas trans según la FDA?*

d) *¿Qué consecuencias tiene para nuestra salud el consumo habitual de grasas trans?*