

Tema 2. A nutrición e a alimentación

Nome e apelidos:.....

A. A nutrición no ser humano (páx. 48)

1. Que é a nutrición?

2. Indica a función dos diferentes aparatos que interveñen na nutrición.

Aparato	Función
Dixestivo	
Respiratorio	
Circulatorio	
Excretor	

3. Que aparatos son necesarios para que os nutrientes e o osíxeno cheguen ás células?

4. Que aparatos están implicados na eliminación dos produtos de refugallo e do dióxido de carbono? De onde proceden estas substancias?

5. Que tipo de nutrición ten o ser humano? Explícaa.

B. Os nutrientes (páx.49, 50 e 51)

6. Que son os nutrientes?

7. Fai un esquema dos tipos de nutrientes segundo a súa función.

8. Fai un esquema dos tipos de nutrientes segundo a cantidade que se necesita inxerir.

9. Completa a seguinte táboa sobre os tipos de nutrientes segundo a súa función, a cantidade e a composición que se necesita inxerir.

Nutriente	Funcións	Cantidade	Composición
Auga	Estrutural:		
	Reguladora:		
Minerais	Estrutural:		
	Reguladora:		
Glícidos	Enerxética:		
Fibra	Reguladora:		
Lípidos	Estrutural:		
	Enerxética:		
Proteínas	Estrutural:		
	Reguladora:		
	Transportadora:		
	Defensiva:		
Vitaminas	Reguladora:		

10. Indica mínimo 4 fontes alimentarias ricas nos seguintes nutrientes.

Nutriente	Fontes alimentarias = Alimentos
Auga	
Minerais	
Glúcidos	
Fibra	
Lípidos	Graxas saturadas:
	Graxas insaturadas:
Proteínas	Proteínas de orixe animal:
	Proteínas de orixe vexetal:
Vitaminas	Hidrosolubles (C e do grupo B):
	Liposolubles (A, D, E e K):

11. Busca na rede a diferenza que hai entre as vitaminas hidrosolubles e liposolubles.

12. Analiza alimentos da páxina 51.

- a. Ordena os alimentos desta actividade de maior a menor achega dos seguintes macronutrientes:
- b. Di se te sorprendeu ou non coñecías algún dos datos sobre a composición dos alimentos desta actividade aplicando esta técnica de coñecemento.

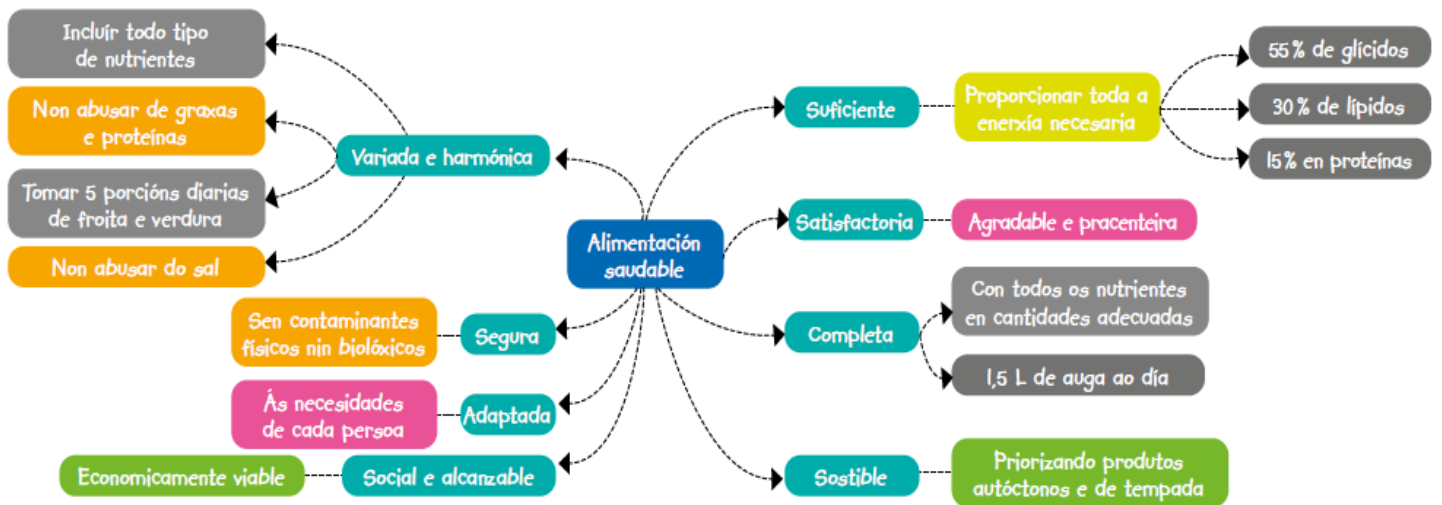
C. A alimentación (páxinas 54 e 55)

13. Cal é a diferenza entre alimentación e nutrición?

14. Organiza nunha táboa a información que se mostra na páxina 54 e relaciona o nome da ración coa súa medida (masa, volume, etc.).

Ración	Medida
Terrina	Volume

15. Observa detidamente este esquema que representa como debe ser unha alimentación saudable.



D. As recomendacións dietéticas (páxinas 56 e 57)

16. Que son os alimentos?

17. Que é a roda dos alimentos?

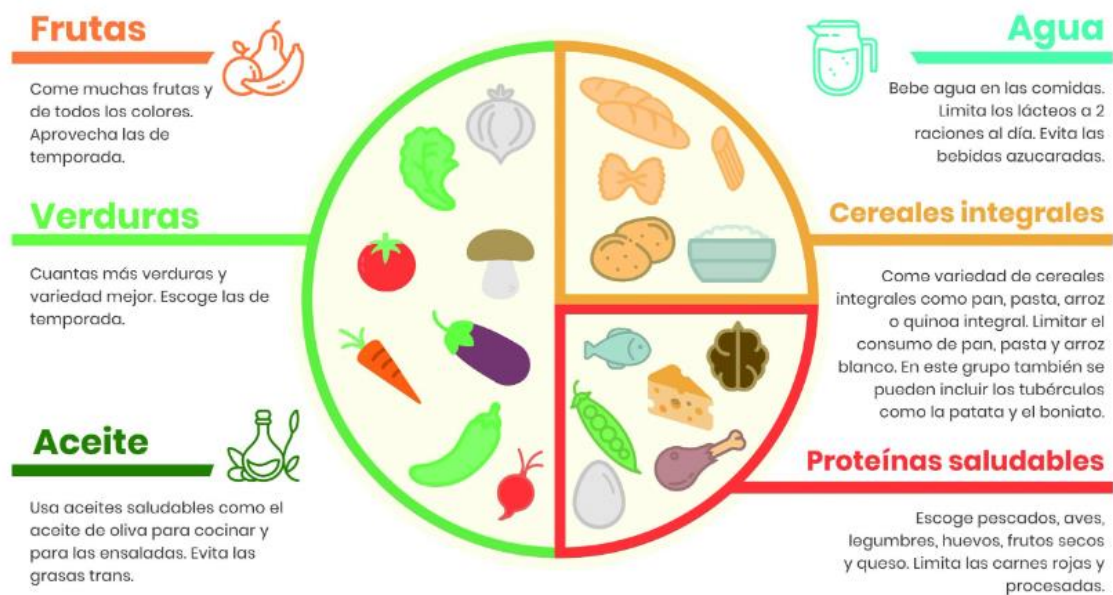
18. Analiza a roda dos alimentos e completa a seguinte táboa.

Grupo de alimentos	Nutrientes	Función
I.		
II.		
III.		
IV.		
V.		
VI.		

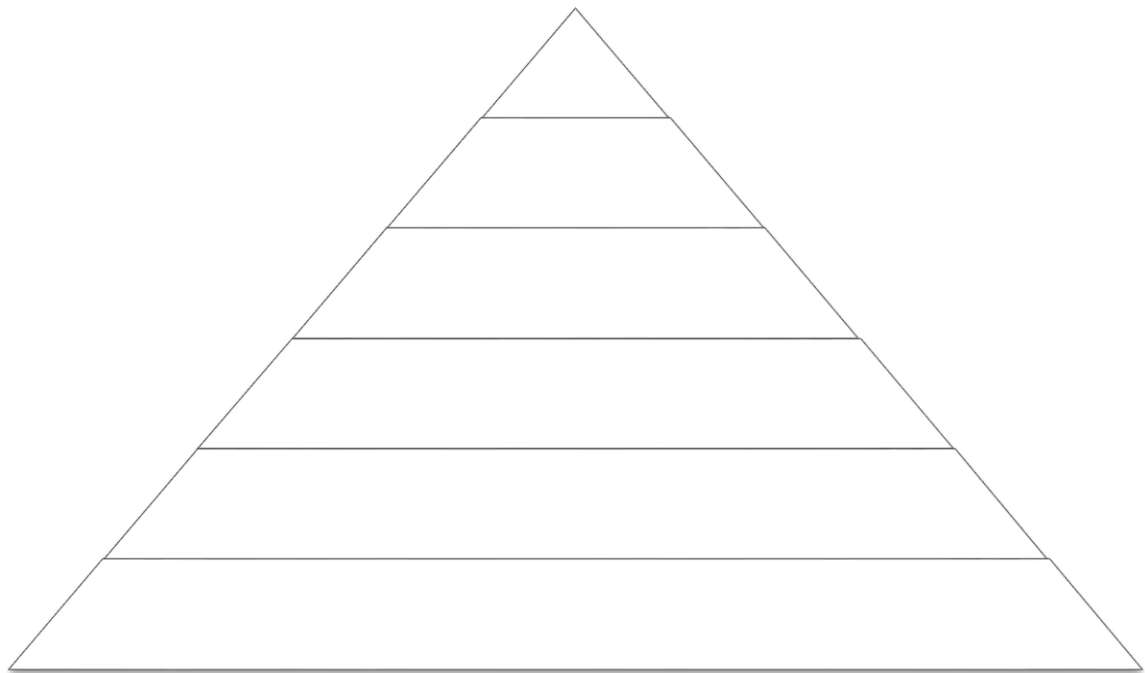
19. Por que os grupos V e VI de alimentos se presentan sobre fondo verde e os grupos I e II sobre fondo amarelo?

20. Por que o sector do grupo II é máis pequeno que o sector do grupo I?

21. O **prato de Harvard** trátase dunha ferramenta moi visual que distribúe de forma equilibrada todos os alimentos. A división en tres partes dun prato único é a súa característica principal: 50% verduras, hortalizas y frutas, 25% proteínas e 25% hidratos de carbono. **Observa o prato de Harvard e compárao coa roda dos alimentos. Parécense? A que conclusión chegas?**



22. Completa a pirámide alimentaria cos alimentos que consumes ao longo de 2 días



23. Analiza a túa pirámide alimentaria.

a) Consideras que tes unha dieta equilibrada? Xustifica a túa resposta.

b) Ofrece unha proposta de mellora para o almorzo dun día e a media mañá do segundo día.

E. A alimentación e a sostibilidade (páxinas 58 e 59)

24. Que significa que unha dieta sexa sostible? Indica dous exemplos de dietas sostibles.

25. Observa as imaxes de alimentos da dieta mediterránea da páxina 58 e indica os seus nomes e indica que características os fan pertencer a esta dieta.

26. Compara a dieta mediterránea e atlántica.

	Dieta mediterránea	Dieta atlántica
Hidratos de carbono ou glúcidos		
Proteínas		
Graxas		
Técnicas culinarias		

F. A dieta e a saúde (páxinas 60 e 61)

27. Diferencia malnutrición e desnutrición.

28. Cales son os perigos de tomar a miúdo un exceso de alimentos e levar unha vida sedentaria?

29. Explica en que consiste a anorexia e a bulimia.

30. Fai unha lista de cinco alimentos que non poden tomar as persoas con intolerancia á lactosa e as persoas con celiaquía.

31. Que pode pasar se non lavas ou pelas a froita que vas tomar, aínda que a peza estea limpa en aparencia?

32. Relaciona os alimentos do prato da páxina 61 cos contaminantes biolóxicos (microorganismos) e químicos que poden conter.

33. Actividades finais. Realiza no teu caderno as actividades 1, 4, 5, 7 e 8 das páxinas 62 e 63.