

Actividades unidad 3		
Nombre:	Fecha:	Curso:

1. Cuando hablamos de proteínas, glúcidos o lípidos, ¿a qué proceso estamos haciendo referencia?, ¿al de nutrición o al de alimentación? Justifica tu respuesta

2. Coloca los siguientes alimentos y nutrientes en el proceso que les corresponde.

Proteínas Aceite Lípidos Glúcidos Azúcar Carne

Alimentación	Nutrición

3. Señala las frases que son correctas.

- a) Los alimentos ricos en glúcidos aportan nutrientes que cumplen una función energética.
- b) Los alimentos ricos en lípidos aportan nutrientes que cumplen una función energética.
- c) Los alimentos ricos en proteínas aportan nutrientes que cumplen una función energética.
- d) Los alimentos ricos en vitaminas aportan nutrientes que cumplen una función energética.

4. Relaciona las tres columnas.

1	Función energética	A	Celulosa	I	Desarrollar procesos con normalidad.
2	Función plástica	B	Vitaminas	II	Mantener la temperatura corporal.
3	Función reguladora	C	Proteínas	III	Facilitar el movimiento intestinal.
4	Resiste la digestión	D	Lípidos	IV	Construir materia, crecer y reponer.

5. Tacha la palabra incorrecta de cada pareja.

- a) Los hidratos de carbono cumplen una función plástica/energética, y la energía que liberan la usa el cuerpo en el movimiento.
- b) Las proteínas/vitaminas desempeñan una función plástica que sirve para construir materia, crecer y reponer sustancias perdidas.
- c) Las sales minerales/proteínas cumplen una función reguladora y son las principales responsables de que los procesos de nuestro organismo transcurran con normalidad.

6. Elige la palabra adecuada de cada par para completar las frases.

glúcidos/celulosa vitaminas/proteínas lípidos/sales minerales plástica/energética

- a) La carne, el pescado o las legumbres son alimentos ricos en, que tienen una función plástica, que sirve para el crecimiento.
- b) Los hidratos de carbono, como los que hay presentes en las patatas, cumplen una función, que sirve para mantener nuestra temperatura corporal.
- c) La fibra alimentaria, como la, resiste la digestión y facilita el movimiento intestinal.
- d) Una comida rica en, como la mantequilla, tiene una función energética.

7. Relaciona las tres columnas y completa las frases con el nutriente adecuado.

1	Función energética	A	Fruta	I	Vitaminas
2	Función plástica	B	Carne	II	Proteínas
3	Función reguladora	C	Embutido	III	Lípidos

- a) La oxidación de los libera energía que usamos para movernos.
- b) Gracias a las crecemos y reponemos sustancias.
- c) Las son las responsables de que todos los procesos que suceden en nuestro cuerpo se desarrollen con normalidad.

8. Calcula el índice de masa corporal (IMC) de un joven que pesa 75 kg y mide 180 cm de estatura, indicando en qué rango de peso se encuentra.

9. Lee la tabla sobre el gasto energético en función de la actividad física y escribe la proporción de glúcidos, lípidos y proteínas que debe ingerir hoy para cubrir sus necesidades energéticas una mujer que duerme 8 horas, descansa 5 más, estudia 8 horas, toca la guitarra 2 horas y va a nadar 1 hora más.

Descanso	300 kJ/h
Estudio	350 kJ/h
Tocar la guitarra	750 kJ/h
Natación	2000 kJ/h

10. Teniendo en cuenta que la proporción de energía en una dieta equilibrada es de 55 % de glúcidos, 30 % de lípidos y 15 % de proteínas, ¿qué nutrientes debería modificar una persona en su dieta si por cada 150 gramos de alimento que ingiriera, 51 g fueran de proteínas, 16,5 g de lípidos y 82,5 g de hidratos de carbono?

11. Si las necesidades energéticas diarias de una persona son de 2000 kcal, o lo que es lo mismo, de 8320 kJ, teniendo en cuenta la proporción de energía en una dieta equilibrada, expresa cuál debe ser la cantidad de energía proporcionada por los glúcidos, los lípidos y las proteínas.

12. Marina consume cada día un porcentaje adecuado de glúcidos (55 %), pero ingiere más lípidos de los recomendados (38 %) y menos proteínas de las debidas (7 %). ¿Qué alimentos debería añadir y cuáles debería disminuir para que la proporción de energía en su dieta fuera más equilibrada? Señala la respuesta correcta.

- a) Añadiendo más cereales, como trigo, pan, pasta, legumbres y lentejas, equilibraría perfectamente los valores.
- b) Lo más adecuado sería aumentar el consumo de legumbres, carnes y pescados, y disminuir el de grasas.
- c) Lo ideal sería ingerir más cantidad de aceite de oliva y menos carne.
- d) El equilibrio llegaría con un consumo superior de frutas y verduras, que, además, conseguirían aportar vitaminas y minerales y fibra alimentaria.

- 13.** ¿Cuál te parece el perfil más saludable de todos? Explica por qué.
- a) Manuel ingiere una dieta en la que un cuarto de su alimentación corresponde a alimentos energéticos del grupo I, ricos en hidratos de carbono; la mitad, a alimentos de los grupos V y VI (verduras, hortalizas y frutas); la otra cuarta parte la reparte entre alimentos del grupo IV, ricos en proteínas, y algo menos de los grupos II y III. Bebe bastante agua y realiza ejercicio moderado todos los días.
 - b) Patricia consume una dieta en esta proporción decreciente de alimentos por grupos: VI, V, IV, III, I y II. Bebe suficiente agua y realiza ejercicio muchas horas al día.
 - c) Alberto consume fundamentalmente alimentos de los grupos II y IV, consumiendo cantidades muy pequeñas de los grupos V, VI, I y III. Nunca bebe agua, pero lo compensa con zumos y realiza ejercicio moderado todos los días.
 - d) Elena consume fundamentalmente alimentos del grupo I. Nunca ingiere del grupo II, y el resto en orden decreciente son los grupos VI, V, IV y III. Bebe mucha agua y realiza ejercicio físico un día a la semana.

- 14.** ¿Por qué se considera la dieta mediterránea como equilibrada y saludable?

- 15.** Antonio trabaja en una oficina, va todos los días en coche al trabajo y descansa siempre que puede, cuando tiene tiempo libre. Sigue una dieta compuesta por un 55 % de glúcidos, un 30 % de lípidos y un 15 % de proteínas, y bebe mucha agua. Además, equilibra muy bien los alimentos por grupos, consumiendo una gran cantidad de frutas, hortalizas y verduras; bastantes cereales y pocas grasas. ¿Qué hábito debería añadir a su vida para que fuera más saludable?

- 16.** ¿Qué dos recomendaciones harías en esta dieta para conseguir que fuera completamente saludable?

La dieta incluye alimentos de los grupos I, II, III, IV, V y VI en las proporciones que recomienda la rueda de los alimentos: glúcidos (55 %), lípidos (30 %) y proteínas (15 %).

17. ¿Qué grupo de alimentos falta en esta dieta para considerarla saludable y equilibrada?:
alimentos energéticos ricos en hidratos de carbono; verduras, hortalizas y frutas;
alimentos ricos en proteínas de origen lácteo y alimentos ricos en proteínas procedentes
de productos cárnicos, huevos, pescados, legumbres y frutos secos; agua y ejercicio.

18. Relaciona estos trastornos alimentarios con las historias relatadas a continuación.

Anorexia

Bulimia

Vigorexia

- a) Ramón come mucha comida a lo largo del día, posteriormente se siente mal por haber comido tanto y se provoca el vómito para evitar engordar.
- b) Lucía es una persona tímida y acomplejada por su imagen. Para ella es muy importante sentirse delgada y por ello evita comer toda clase de comidas, logrando así adelgazar y adelgazar, pero nunca se ve lo suficientemente delgada.
- c) Marcos presta excesiva atención a lo que come. Va al gimnasio dos veces al día, pero aun así sigue obsesionado con que no se encuentra lo suficientemente fuerte.

19. ¿Qué recomendaciones harías a una persona obesa para perder peso?

20. Escribe a qué trastorno de la conducta alimentaria se refiere cada frase y si corresponde a una alimentación deficiente o excesiva.

- a) Está producida por la ingestión excesiva de alimentos energéticos y asociada a un estilo de vida sedentario.
- b) Se produce cuando la cantidad de alimentos que se toma no es suficiente para satisfacer las necesidades del organismo.
- c) Se caracteriza por el miedo intenso a ganar peso y por una imagen distorsionada del propio cuerpo.
- d) Consiste en ingerir grandes cantidades de alimentos y después provocarse el vómito para evitar engordar.

21. Nombra dos trastornos que tengan que ver con la malnutrición causada por una alimentación deficiente y propón una solución para cada uno.

- 22.** La malnutrición es el estado que aparece como consecuencia de una dieta desequilibrada y puede deberse tanto a una alimentación deficiente como a un consumo excesivo de alimentos.
- a) ¿Qué trastorno tiene que ver con la malnutrición causada por una alimentación excesiva que conlleva un exceso de grasa corporal?
 - b) ¿A qué estilo de vida se asocia?
 - c) ¿De qué enfermedades crónicas supone un factor de riesgo?

 - d) ¿Qué medidas preventivas pueden evitarla?
- 23.** Andrea acostumbra a ingerir una gran cantidad de glúcidos y lípidos en su dieta habitual. No practica ningún tipo de ejercicio físico y posee un exceso de grasa corporal. Ha ido al médico y le han diagnosticado un exceso de glucosa en sangre (diabetes) y ciertos problemas cardiovasculares, como elevados valores de colesterol en sangre. Responde sí, si consideras que la recomendación es adecuada, y no, si no lo es.
- a) Como tiene obesidad, estaría recomendado para Andrea practicar una actividad física cotidiana, como desplazarse andando al trabajo.
 - b) Para combatir su obesidad, podría realizar alguna actividad física programada, como el senderismo.
 - c) Hasta no saber su IMC exacto, no conviene reducir la ingesta de lípidos ni de glúcidos.
 - d) Como en nuestra sociedad es infrecuente la falta de comida, lo importante es vigilar que no esté desnutrida.
- 24.** La anorexia nerviosa se caracteriza por el miedo intenso a ganar peso y por una imagen distorsionada del propio cuerpo. Es habitual en mujeres adolescentes. María tiene 14 años y está acostumbrada a rechazar la comida, realiza mucho ejercicio físico y todo ello le está provocando un gran deterioro físico y fisiológico. Señala qué consejos le darías para intentar modificar sus pautas alimentarias.
- a) Planificar una alimentación equilibrada.
 - b) Respetar el horario de las comidas.
 - c) Utilizar la televisión o el móvil para conseguir distraer la atención y evitar ingerir ciertos alimentos.
 - d) Alimentarse con moderación y variedad.
 - e) Desayunar, al menos, días alternos.