

# **LA ALIMENTACIÓN HUMANA**

1º.-Define los siguientes términos:

**ALIMENTOS**

**ALIMENTACIÓN**

**NUTRIENTES**

**NUTRICIÓN**

2º.- **Completar la siguiente tabla:**

<b>NUTRIENTES</b>		<b>Valor energético</b>	<b>Función</b>	<b>Alimentos en los que aparecen</b>
<b>Inorgánicos</b>				
<b>Orgánicos</b>				

3º.- ¿Qué es la **TMB** (tasa de metabolismo basal)? ¿De qué factores depende?

4º.- Poner dos ejemplos de:

**Alimentos energéticos**

**Alimentos plásticos**

**Alimentos reguladores**

5º.-Define los siguientes términos:

**DIETA**

**DIETA COMPLETA, VARIADA Y EQUILIBRADA**

6º.- Relaciona los siguientes alimentos con el nutriente más característico que contienen

**Pan**                      **fibra vegetal**

**Pollo**                    **calcio**

**Yogurt**                **proteínas**

**Mantequilla**        **vitaminas**

**Naranja**              **glúcidos**

**Lechuga**              **lípidos**

7º.-Indica alguna razón por la que se deben tomar frutas todos los días

8º.- Cita las principales enfermedades derivadas de la malnutrición, y explica dos de ellas

9º.- Realiza un esquema con las principales técnicas de conservación de los alimentos

<b>Técnicas de conservación de los alimentos</b>		Basado en :
<b>En frio</b>		Someter a los alimentos a temperaturas superiores a 0º
		Someter a los alimentos a temperaturas inferiores a 0º
<b>Por calor</b>		Calentar los alimentos a temperaturas no superiores a 100º
		Calentar los alimentos a temperaturas superiores a 100º
		Eliminación del agua de los alimentos
		Agregación de sustancias que impiden el desarrollo de microorganismos

10º.- ¿Qué papel desempeña la fibra vegetal en nuestra alimentación?

11º.- ¿A qué llamamos **enfermedades carenciales** ¿ ¿ Conoces alguna? En caso afirmativo Explícala.