

LA ALIMENTACIÓN HUMANA

1º.-Define los siguientes términos:

ALIMENTOS

ALIMENTACIÓN

NUTRIENTES

NUTRICIÓN

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

NUTRIENTES		Valor energético	Función	Alimentos en los que aparecen
Inorgánicos				
Orgánicos				

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

Técnicas de conservación de los alimentos		Basado en :
En frio		Someter a los alimentos a temperaturas superiores a 0º
		Someter a los alimentos a temperaturas inferiores a 0º
Por calor		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.