

Profesor: David Cumián Pérez

Curso: 1 nivel medio

**Guía de trabajo “Nutrición Humana”**

 NOMBRE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_FECHA:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

“Alimentación saludable”

1. Lee el siguiente texto comprensivamente, y luego responde las preguntas planteadas marcando la alternativa correcta.

 Los nutrientes Son muchos los alimentos que día a día incorporas a tu organismo. Estos constituyen una combinación de variados nutrientes necesarios para crecer, regenerar tejidos y obtener energía. A continuación se muestran los tipos de nutrientes que existen y la función de cada uno de ellos en tu organismo.

CARBOHIDRATOS. Son la mejor fuente de energía inmediata. Sirven para el crecimiento, la actividad física y mental. LÍPIDOS. Proporcionan energía de reserva y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor del cuerpo.

 PROTEÍNAS. Contribuyen al crecimiento y la reparación de las células y estructuras dañadas, forman parte de los mecanismos de defensa del organismo, participan en la contracción muscular y, aceleran las reacciones químicas, entre otras funciones.

VITAMINAS Y MINERALES. Las vitaminas y minerales participan en la regulación de las funciones celulares. Algunos ejemplos son: vitamina C, que es necesaria para el funcionamiento del sistema de defensa del organismo, y el hierro, un mineral que se requiere para formar células sanguíneas.

AGUA. El agua es un nutriente vital, ya que corresponde a más de la mitad de la masa corporal interna. Entre otras funciones, regula la temperatura interna, permite el transporte de sustancias y facilita la eliminación de los desechos. Pirámide alimenticia La pirámide alimentaria nos indica la cantidad de nutrientes que debemos consumir en nuestra dieta diaria. Es así que en la base de ésta se muestran los alimentos que puedes comer a diario; y en la punta o cúspide indica los alimentos que debes consumir moderadamente. 2 Grasas, aceites y dulces Consumo ocasional Un trozo pequeño de carnes blancas 2 o 3 veces por semana. Un trozo pequeño de carnes rojas una vez por semana. Una taza de legumbres 2 veces por semana. 3 unidades diarias de frutas 2 platos diarios de verduras 1 o 2 unidades de pan, 1 taza de pastas, cereales o papas.

1. Cuál de los siguientes alimentos aporta mayor cantidad de vitaminas y de sales minerales a nuestro organismo.

a) Pan.

b) Queso.

c) Huevo.

d) Manzana.

2. Según la pirámide alimentaria ¿Qué alimentos debemos consumir en menor cantidad?

a) Carnes y huevos.

b) Cereales y pastas.

c) Grasas y dulces.

d) Frutas y verduras.

3. ¿Cuál es la principal función de los lípidos?

a) Aportar energía de reserva.

b) Participar en el crecimiento.

c) Proporcionar energía inmediata.

d) Formar parte de estructuras corporales, como los huesos

4. ¿Qué relación FUNCIÓN – NUTRIENTE es correcta?

a) Lípidos: Proporcionar energía inmediata.

b) Carbohidratos: Regular procesos en el organismo.

c) Proteínas: Formar parte de estructuras corporales.

d) Vitaminas y minerales: Aportar energía de reserva.

5. ¿Cuál de los siguientes pares de alimentos están formados principalmente por proteínas?

a) Pan y cereales.

b) Pollo y pescado.

c) Huevos y pastas.

d) Arroz y frutos frescos.

6. ¿Cuál es la principal función de los carbohidratos?

a) Aportar energía de reserva.

b) Proporcionar energía inmediata.

c) Regular la temperatura corporal.

d) Reparar estructuras corporales dañadas.

7. ¿Cuándo es necesario lavarnos las manos?

a) Después de comer.

b) Después de ir al baño.

c) Después de ducharse.

d) Antes de ir al baño.

8. ¿Cuál de los siguientes alimentos es saludable?

a) Papas fritas.

b) Pasteles.

c) Dulces.

d) Naranjas.

9. Horas antes de iniciar una carrera, los atletas deberían desayunar alimentos que les permitan obtener la energía inmediata necesaria para rendir una prueba. ¿Cuál de los siguientes alimentos deberían consumir?

a) Leche.

b) Naranja.

c) Manzana.

d) Barra de cereales.

10. ¿Qué alimentos se encuentran en la base de la pirámide alimenticia?

a) Frutas y verduras.

b) Grasas.

c) Cereales y pastas.

d) Lácteos y carnes.

11. ¿Qué alimentos recomendarías a una persona que necesita mucha energía?

a) Frutas y verduras.

b) Carnes.

c) Tallarines, pan y arroz.

d) Lácteos.

12. ¿Cuál de los siguientes nutrientes fortalece principalmente los huesos?

a) Agua.

b) Lípidos.

c) Proteínas.

d) Sales minerales y vitaminas.

13. ¿Cuál de los siguientes nutrientes participa principalmente en la reparación de estructuras dañadas en el ser humano?

a) Lípidos.

b) Proteínas.

c) Carbohidratos.

d) Sales minerales.

14. Imagina que un médico le sugiere a su paciente evitar el consumo de alimentos ricos en carbohidratos. ¿Cuál de los siguientes alimentos NO debería comer?

a) Arroz.

b) Leche.

c) Tomate.

d) Pescado.

15. ¿Qué hábitos te pueden provocar enfermedades en tu dentadura?

a) Cepillarse los dientes después de cada comida.

b) Consumir alimentos ricos en calcio.

c) Consumir lípidos y dulces en gran cantidad

d) Beber abundante agua.

16. Desde un punto de vista de la higiene, ¿cuál de las siguientes acciones se debe priorizar al momento de preparar y cocinar los alimentos?

a) Utilizar delantal de cocina.

b) Colocarse un gorro de cocina.

c) Cocinar solo verduras congeladas.

d) Ocupar utensilios limpios y desinfectados.

17. ¿Cuál de las siguientes situaciones o acciones ayuda a prevenir enfermedades?

a) Comer alimentos y jugar en el baño.

b) Sacar frutas y comérselas directamente del árbol

c) Cocinar con utensilios sucios.

d) Cocinar debidamente los mariscos.