



COLEGIO DIVINA INFANTITA DE GUADIX

CURSO 2015-2016

FICHA DE REFUERZO nº2

→ DOCENTE: JOSÉ LÓPEZ MATEOS

→ ALUMN@:

BIOLOGÍA Y GEOLOGÍA

3º ESO

→ LIBRO DE ACTIVIDADES DE REFUERZO Y APOYO PARA LA RECUPERACIÓN DE LA MATERIA PENDIENTE, EN CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE.



TEMA: ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

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

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

Pan fibra vegetal

Pollo calcio

Yogurt proteínas

Mantequilla vitaminas

Naranja glúcidos

Lechuga lípidos

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

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

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

Técnicas de conservación de los alimentos		Basado en :
En frío		Someter a los alimentos a temperaturas superiores a 0°
		Someter a los alimentos a temperaturas inferiores a 0°
Por calor		Calentar los alimentos a temperaturas no superiores a 100°
		Calentar los alimentos a temperaturas superiores a 100°
		Eliminación del agua de los alimentos
		Agregación de sustancias que impiden el desarrollo de microorganismos

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

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

6. Las vitaminas

Actividades

1 Coloca en cada una de las celdas en blanco de la tabla, los números asignados a los alimentos de la siguiente relación:

1. Frutos cítricos
2. Aceite de hígado de pescados
3. Verduras
4. Leche y derivados lácteos
5. Presente en numerosos alimentos
6. Sintetizada por bacterias intestinales
7. Cereales
8. Zanahorias
9. Levadura de cerveza
10. Yema de huevo
11. Germen de trigo
12. Fresas
13. Huevos
14. Carne

Vitamina	Dosis diaria recomendada	Función	Alimentos en los que es más abundante
A (retinol)	750 µg	Antioxidante. Participa en el proceso visual. Conservación de la piel en buen estado.	
D (calciferol)	2,5 µg	Calcificación de los huesos.	
B ₁ (tiamina)	0,4 mg/1 000 kcal de alimento	Obtención de energía a partir de los nutrientes.	
B ₂ (riboflavina)	0,6 mg/1 000 kcal de alimento	Obtención de energía a partir de los nutrientes.	
B ₃ (niacina)	6,6 mg/1 000 kcal de alimento	Obtención de energía a partir de los nutrientes.	
B ₁₂ (cianocobalamina)	1,2 µg	Formación de los glóbulos rojos.	
C (ácido ascórbico)	60 mg	Antioxidante. Conservación de las mucosas en buen estado.	

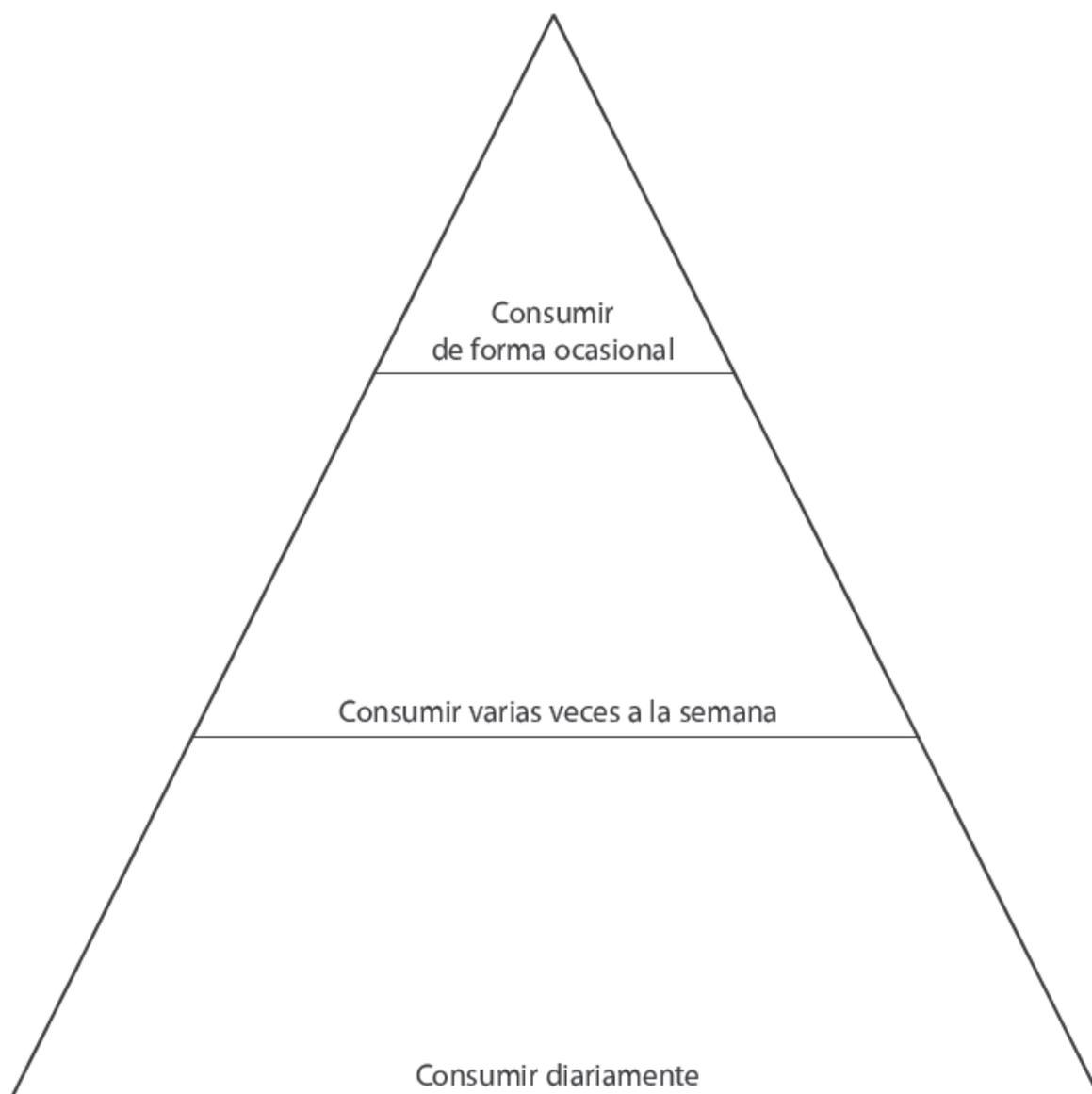
7. La pirámide alimentaria

Actividades

1 Coloca en cada eslabón de la pirámide alimentaria el número asignado a cada alimento en la siguiente relación:

1. Huevos
2. Pescados
3. Patatas
4. Bollería
5. Cereales
6. Aves de corral
7. Queso
8. Pan

9. Aceite de oliva
10. Frutas
11. Carnes rojas
12. Frutos secos
13. Vegetales
14. Yogur
15. Polenta
16. Legumbres



8. Los grupos de alimentos

Actividades

- 1** Coloca la letra asignada a cada uno de estos alimentos en la tabla de los grupos de alimentos, según los principios inmediatos que contienen.

A
Legumbres, tubérculos
y frutos secos

B
Grasas
y aceites

C
Hortalizas
y verduras

D
Carnes, pescados
y huevos

E
Frutas
y derivados

F
Cereales, pastas
y azúcar

G
Leche
y derivados

Grupo de alimentos	Valor nutritivo
GRUPO I <input type="checkbox"/>	Ricos en proteínas, grasas, vitaminas y sales minerales.
GRUPO II <input type="checkbox"/>	Alto contenido en proteínas.
GRUPO III <input type="checkbox"/>	Alto contenido en glúcidos y sales minerales. También contienen proteínas.
GRUPO IV <input type="checkbox"/>	Alto contenido en agua, fibra, vitaminas y sales minerales. Pobres en proteínas y grasas.
GRUPO V <input type="checkbox"/>	Alto contenido en agua, fibra, vitaminas y sales minerales. Pobres en proteínas y grasas.
GRUPO VI <input type="checkbox"/>	Ricos en glúcidos. Contienen también proteínas y sales minerales.
GRUPO VII <input type="checkbox"/>	Alto contenido en grasas y en vitaminas liposolubles.

9. Las tres opciones

Actividades

1 Elige, en cada caso, la opción que consideres correcta:

1.

- a)* La mayoría de los alimentos contienen varios tipos de nutrientes.
- b)* Cada alimento contiene un tipo de nutriente determinado.
- c)* Todos los alimentos contienen todos los nutrientes, en mayor o menor proporción.

2.

- a)* Los principios inmediatos son los alimentos que necesita nuestro organismo.
- b)* Los principios inmediatos son los nutrientes que necesita nuestro organismo.
- c)* Los principios inmediatos son las necesidades energéticas que necesitamos satisfacer.

3.

- a)* Los únicos nutrientes estructurales son las proteínas.
- b)* Existen sales minerales con función estructural.
- c)* Los glúcidos son nutrientes eminentemente estructurales.

4.

- a)* El metabolismo basal es la cantidad de calor que generamos al digerir los alimentos.
- b)* El metabolismo basal es la energía que necesitamos en estado de reposo.
- c)* El metabolismo basal es la energía que produce un gramo de cada principio inmediato.

5.

- a)* La pirámide alimentaria recomienda comer fruta y huevos a diario.
- b)* La pirámide alimentaria recomienda comer legumbres de forma muy ocasional.
- c)* La pirámide alimentaria recomienda comer alimentos de origen vegetal a diario.

6.

- a)* Una dieta equilibrada es la que tiene los nutrientes necesarios en cantidades suficientes.
- b)* Una dieta equilibrada es aquella que equilibra las calorías de los distintos nutrientes.
- c)* Una dieta equilibrada es la que contiene una proporción equilibrada de los principios inmediatos.

ACTIVIDADES FINALES:

- 1) Define los siguientes términos:
Alimentación, Nutrición, Alimentos, Nutrientes.
- 2) ¿Cuál es la importancia de las vitaminas dentro de la dieta?
- 3) ¿Qué es el valor energético de los alimentos? ¿Qué tipo de nutrientes aportan mayor energía? Pon ejemplos de estos alimentos.
- 4) ¿Qué es la Tasa de Metabolismo Basal? ¿Cuándo necesita nuestro cuerpo más energía? ¿Qué factores intervienen en los requerimientos energéticos del organismo?
- 5) Calcula la TMB de un varón adulto, de 45 años, de unos 85 kg de peso, y una altura de 1,85 m.
- 6) ¿Qué tipo de alimentos son el pescado, la carne, la leche y el pan? ¿Qué función cumplen en el organismo?
- 7) Relaciona los siguientes nutrientes con su función según la rueda de los alimentos: vitaminas, proteínas, glúcidos y lípidos.
- 8) Si sólo tuviéramos para alimentarnos pan y pescado. ¿Se podrían cubrir con estos alimentos todas nuestras necesidades energéticas? ¿Sería una dieta equilibrada?
- 9) ¿Qué es la dieta mediterránea? ¿Por qué se considera que es una dieta buena para la salud?
- 10) En relación a las diferentes técnicas de conservación de los alimentos:
 - a) En que se basa la refrigeración como método de conservación?
 - b) Comenta una técnica de conservación que destruya los gérmenes presentes en los alimentos.
 - c) ¿En qué consiste la conservación de alimentos por la adición de sustancias?
- 11) ¿Qué método de conservación se utiliza para los siguientes alimentos?
Loncha de jamón, Leche, Verduras, Escabeche

