

Actividades

1 • Hipócrates, médico de la antigua Grecia conocido como el «padre de la medicina», dijo: «Que tu alimento sea tu única medicina». ¿Qué crees que quiso decir?

2 • Cita tres alimentos que aporten:

- a) Proteínas.
- b) Vitaminas.
- c) Glúcidos.
- d) Sales minerales.

3 • Relaciona los términos que aparecen en la columna de la izquierda con los de la columna de la derecha:

Mermelada	Grasas saturadas
Pescado	Grasas insaturadas
Aceite	Proteínas
Mantequilla	Glúcidos

Explica las razones por las que has establecido esas correspondencias.

4 • ¿Qué tejido tiene en su composición mayor cantidad de agua: el que forma el cerebro o el que constituye los músculos? ¿Por qué?

5 • Indica cuál de los siguientes alimentos proporciona la mayor cantidad de vitaminas: ensalada, bocadillo de embutido, sándwich de jamón y queso.

6 • ¿Cuál de los siguientes valores de metabolismo basal (1 200 kcal/día y de 1 600 kcal/día) corresponden a un hombre de 38 años y a un chico de 16 años? Expresa esos valores en kJ/día

7 • Busca información sobre la incidencia de enfermedades del aparato circulatorio, estreñimiento y obesidad en España y en EE UU. Extrae conclusiones de esos datos en relación con la dieta.

8 • Se quiere hacer una dieta que aporte 2 400 kcal/día. La distribución de cada tipo de nutriente en cada comida está indicada en la siguiente tabla:

	Glúcidos (g)	Lípidos (g)	Proteínas (g)	kcal
Desayuno		6	16	300
Comida	130	45		950
Merienda	18	8	20	
Cena	60		25	

Completa la tabla con los datos que faltan.

9 • Explica razonadamente porque el aporte ideal de los nutrientes para un adulto es: 60 % de hidratos de carbono, 30 % de lípidos y 10 % de proteínas».

10 • Con la información que aporta la pirámide alimenticia de la página 24, responde a las siguientes cuestiones:

- a) ¿Es aconsejable comer con pan?
- b) ¿Se deben comer huevos todos los días?
- c) ¿Se pueden comer verduras a diario?
- d) ¿Está recomendado desayunar un bollo todos los días?

11 • Queremos seguir una dieta equilibrada y nos proponen tres opciones:

	Opción A	Opción B	Opción C
Proteínas	50 %	2 %	12 %
Glúcidos	30 %	28 %	60 %
Grasas	20 %	70 %	28 %

¿Cuál de las tres es la más adecuada? ¿Por qué?

12 • Al padre de Luis le han diagnosticado un problema de corazón debido a que tiene demasiado colesterol en la sangre. ¿Cuáles de los siguientes alimentos le podrían recomendar y cuáles le prohibirían? Hamburguesas, ensaladas, frutas, pan, huevos.

13 • ¿Qué errores alimentarios presentan las siguientes dietas que hacen que no sean equilibradas?

DIETA A	
Carne	50 %
Pescado	20 %
Huevos	20 %
Pan	5 %
Fruta	5 %

DIETA B	
Carne	10 %
Pescado	30 %
Grasas y aceites	50 %
Pan	5 %
Fruta	5 %

14 • Durante muchos años, la dieta mediterránea fue considerada «la comida de la clase pobre». ¿Por qué crees que fue calificada de ese modo?

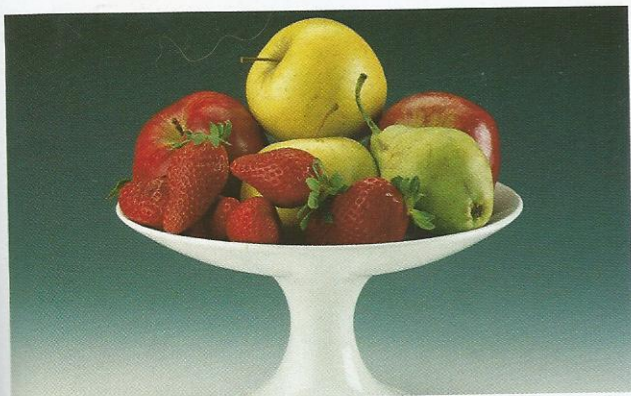
15 • Reflexiona sobre esta afirmación y justifícala: Las dietas deben ser específicas para cada persona.

16 • ¿Cómo debe ser una dieta vegetariana estricta para que cubra todas las necesidades proteicas del organismo?

Actividades

17 ●● ¿Qué consecuencias puede tener el hecho de que, cada vez con más frecuencia, se inician dietas de adelgazamiento sin ningún tipo de control profesional?

18 ● Observa los productos de la fotografía y responde:



- a) ¿Qué nutrientes abundan en ellos?
- b) ¿A qué grupo de alimentos pertenecen?
- c) ¿Qué necesidad nutricional satisfacen?
- d) ¿En qué tipo de dietas se recomienda el consumo de ese grupo de alimentos?
- e) ¿Puede tener alguna consecuencia negativa para nuestra salud abusar de estos alimentos?

19 ● Si comieras todos los días solamente pan y aceite, ¿qué deficiencias nutritivas aparecerían al cabo de un tiempo?

20 ● ¿Es posible padecer kwashiorkor pero no marasmo? ¿Se puede sufrir marasmo sin padecer kwashiorkor?

21 ●●● Busca información sobre las enfermedades carenciales y redacta un pequeño informe sobre los diferentes casos, sus causas y las consecuencias para la salud de cada uno de ellos.

22 ●●● El primer Objetivo de Desarrollo del Milenio firmado por la ONU es erradicar la pobreza extrema y el hambre. Investiga en qué situación se encuentra este objetivo.

23 ●● Cita los lugares de la Tierra en donde existen más personas desnutridas y los lugares con mayor incidencia de obesidad. ¿Cuáles pueden ser las causas en cada uno de los dos casos?

24 ● ¿Qué diferencias existen entre los siguientes pares de conceptos?

- a) Nutriente y alimento.
- b) Nutriente energético y nutriente estructural.
- c) Pirámide de alimentos y rueda de alimentos.
- d) Malnutrición y desnutrición.

25 ● ¿Piensas que los hábitos alimentarios van cambiando con el tiempo? ¿Os gustan los mismos tipos de alimentos a tus padres y a ti? ¿Qué opinas de ello?

26 ● ¿Por qué crees que las lentejas o el arroz sin cocinar no se guardan en el frigorífico?

27 ● ¿Por qué crees que al eliminar el agua de los alimentos mediante la desecación se detiene o dificulta su deterioro?

28 ●● ¿Qué métodos de conservación se emplean en cada uno de los siguientes casos?



29 ● ¿Crees que la presencia de microorganismos deteriora siempre los alimentos y los hace inservibles para el consumo?

30 ● ¿Por qué crees que la pasteurización permite una conservación temporal de los alimentos?

31 ●● ¿Qué inconveniente tiene la desecación como método de conservación de alimentos?

32 ● ¿Qué método de conservación se utiliza para elaborar la leche condensada?

33 ● Observa las etiquetas de un sobre de sopa deshidratada, de un envase de jamón cocido y de un yogur. ¿Cuál de ellos tiene más aditivos?

34 ● Compara las etiquetas de un yogur natural, otro con frutas y otro de sabores. ¿Existen diferencias entre ellos? Explica la razón. ¿Podría un yogur de sabores no tener aditivos? ¿Por qué?

35 ●● En la etiqueta de un alimento preparado figuran los siguientes datos:

Valor energético / 100 g de producto: 97 kcal.

Valor nutricional / 100 g de producto: 6,3 g de proteínas.

Hidratos de carbono: 6,0 g.

Grasas: 2,5 g.

Con la información que aparece en la página 22, comprueba si estos datos son correctos.

36 ●● ¿Existe la posibilidad de que los cultivos transgénicos contaminen cultivos convencionales? ¿Qué consecuencias puede tener esto?