

Alumno / a 3º Fecha

I.E.S. Suel - Biología y Geología 3º E.S.O. - **ACTIVIDAD**

<http://iessuel.org/ccnn>

1. Indica si son alimentos (A) o nutrientes (N)

	A ó N		A ó N
Tomate	<input type="checkbox"/>	Proteína	<input type="checkbox"/>
Cloruro sódico	<input type="checkbox"/>	Glucosa	<input type="checkbox"/>
Agua	<input type="checkbox"/>	Vitamina C	<input type="checkbox"/>
Naranja	<input type="checkbox"/>	Pan	<input type="checkbox"/>
Calcio	<input type="checkbox"/>	Aminoácido	<input type="checkbox"/>

2. Explica la diferencia entre "alimento" y "nutriente"

.....

.....

.....

.....

3. Indica si estas frases son verdaderas o falsas

V ó F	
<input type="checkbox"/>	1.- Las frutas y verduras aportan mucha fibra.
<input type="checkbox"/>	2.- No tomar fibra en la dieta provoca estreñimiento.
<input type="checkbox"/>	3.- Sólo hay vitaminas en frutas y verduras.
<input type="checkbox"/>	4.- La dieta mediterránea es muy saludable y recomendable.
<input type="checkbox"/>	5.- Se llama dieta a un régimen para perder peso.
<input type="checkbox"/>	6.- Es muy bueno venir a las 8:30 h al Instituto sin desayunar hasta el recreo.
<input type="checkbox"/>	7.- Todos tenemos glucosa (azúcar) y colesterol en la sangre.
<input type="checkbox"/>	8.- La falta de vitamina D en la dieta provoca mala calcificación ósea y raquitismo.
<input type="checkbox"/>	9.- La falta de yodo en la dieta puede ocasionar bocio.
<input type="checkbox"/>	10.- El aceite de oliva es rico en vitaminas hidrosolubles.

4. En pocas palabras:

- a) ¿Qué son los aminoácidos?
- b) ¿Qué glúcido complejo o polisacárido tiene el pan?
- c) Di un ejemplo de glúcido dulce, soluble en agua y cristalizable
- d) ¿Qué son las calorías del alimento?
- e) ¿Cómo se evita la obesidad?
- f) ¿Qué es una hipovitaminosis?
- g) ¿El agua es un nutriente orgánico o inorgánico?
- h) El agua es necesaria para vivir. ¿Cuántas calorías nos aporta el agua?
- i) Di dos ejemplos de nutrientes orgánicos
- j) ¿Qué trastorno o enfermedad se produce por falta de fibra en la dieta?

