

1.- ¿Qué diferencia hay entre "alimentos" y "nutrientes" o "principios inmediatos"? Explica la diferencia y pon ejemplos.

.....

.....

.....

.....

2.- Indica la única respuesta correcta a cada una de las preguntas:

Como ya sabes, necesitamos ingerir agua para vivir. ¿Qué es el agua que ingerimos con los alimentos y bebidas?

1. Un principio inmediato inorgánico
2. Un elemento químico
3. Un mal disolvente
4. Un principio inmediato orgánico

¿Qué son los monosacáridos, disacáridos, polisacáridos...?

1. Son proteínas (y están formadas por aminoácidos)
2. Son tipos de lípidos o grasas
3. Son vitaminas (y pueden ser hidrosolubles o liposolubles)
4. Son glúcidos (también llamados carbohidratos o hidratos de carbono)

¿Qué moléculas se unen en largas cadenas para formar proteínas?

1. Las vitaminas
2. Los monosacáridos
3. Los aminoácidos
4. Los ácidos grasos

¿Qué ocurre cuando, en nuestro aparato digestivo, se digieren las proteínas de los alimentos que tomamos?

1. Que se descomponen en unas moléculas más sencillas llamadas monosacáridos
2. Que se descomponen en unas moléculas más sencillas llamadas vitaminas
3. Que se descomponen en unas moléculas más sencillas llamadas aminoácidos

¿Qué alimentos favorecen el tránsito intestinal y previenen el estreñimiento?

1. Los ricos en fibra
2. Ninguno
3. Los pobres en fibra
4. Todos

¿Qué son los glúcidos, lípidos y proteínas?

1. Principios inmediatos inorgánicos
2. Son las vitaminas que el cuerpo necesita
3. Principios inmediatos orgánicos
4. Elementos químicos

¿Qué es la sacarosa o "azúcar corriente" (el que venden en las tiendas y consumimos habitualmente)?

1. Es un lípido
2. Es un disacárido, un glúcido sencillo
3. Es un polisacárido, un glúcido complejo
4. Es una proteína

¿Qué son las grasas?

1. Son los ácidos grasos
2. Son principios inmediatos inorgánicos
3. Son lípidos, un tipo de sustancias insoluble en agua
4. Son proteínas, unas sustancias muy importantes

¿Qué ocurre cuando es digerida una molécula de polisacárido?

1. Que se descompone en aminoácidos
2. Que se descompone en glicerina y ácidos grasos
3. Que se descompone en monosacáridos
4. Que se descompone en vitaminas

¿Necesitamos ingerir a diario grandes cantidades de vitaminas?

1. Sí: las proteínas o vitaminas son lo único importante de los alimentos
2. Sí: son el principal "combustible" que "quemamos" para obtener energía
3. Sí: constituyen el 55 % del peso de los alimentos que ingerimos
4. No: basta con cantidades muy pequeñas

**3. - Relaciona:**

- Mucha fibra y vitaminas hidrosolubles
- Mucho almidón
- Ricos en proteínas
- Muy ricos en glúcidos sencillos (mono o disacáridos)
- Son compuestos inorgánicos
- Muy ricos en lípidos



**4.- a) ¿Qué son las calorías y kilocalorías que tienen los alimentos? b) ¿Qué nutrientes o principios inmediatos son los que tienen más calorías? c) Cita ejemplos de alimentos que eliminarías o consumirías con moderación para llevar una dieta hipocalórica.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**5.- Relaciona:**

- Glicerina + ácidos grasos forman...
- Las unidades que forman las proteínas son...
- Agua y sales minerales son ...
- Las vitaminas pueden ser...
- Las unidades que forman los polisacáridos son...

- ... liposolubles o hidrosolubles
- ... las grasas (lípidos)
- ... los aminoácidos
- ... sustancias inorgánicas
- ... los monosacáridos

