

Alumno/a 3º Fecha

1. A) Di cuáles de estos alimentos son muy ricos en **glúcidos**, cuáles muy ricos en **lípidos** y cuáles muy ricos en **proteínas**. B)Cuál de ellos proporciona **más kilocalorías por gramo**?



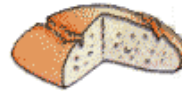
Azúcar



Miel



Pasta



Pan



Aceite



Pastelillo



Pescado



Patatas



Carne



Harina

.....

.....

.....

.....

.....

2. Ya sabes que **si no comemos** durante muchos días **morimos**. Pero, **¿sabes por qué?**

.....

.....

.....

3. Completa correctamente las frases:

Los alimentos contienen los que los seres vivos necesitan para

..... Los nutrientes coinciden básicamente con los principios

....., es decir, las que constituyen los organismos vivos. Estos principios son los siguientes:,,, y minerales. Los glúcidos y las (un tipo de lípido) son energéticos. Las y algunos lípidos sales son nutrientes

....., la mayoría de sales minerales y algunos lípidos son reguladores.

La cantidad y el tipo de alimentos que consumes a diario constituyen tu alimentaria.

Muchos alimentarios erróneos son causa de alteraciones importantes de la salud.

A) ¿Qué son las vitaminas? B) ¿Qué cantidades diarias de vitaminas debemos tomar? C) ¿Es cierto que las vitaminas proporcionan mucha energía?

.....

.....

.....

.....

.....

4. ¿Verdadero o falso?. Corrige las frases falsas:

V ó F

- 1.- Las frutas y verduras aportan mucha fibra.
- 2.- No tomar fibra en la dieta provoca estreñimiento.
- 3.- Sólo hay vitaminas en frutas y verduras.
- 4.- La dieta mediterránea es muy saludable y recomendable.
- 5.- Se llama dieta a un régimen para perder peso.
- 6.- Es muy bueno venir a las 8:30 h al Instituto sin desayunar hasta el recreo.
- 7.- Todos tenemos glucosa (azúcar) y colesterol en la sangre.
- 8.- La falta de vitamina D en la dieta provoca mala calcificación ósea y raquitismo.
- 9.- Los conservantes, colorantes, edulcorantes, etc. son las vitaminas de los alimentos.
- 10.- El aceite de oliva es rico en vitaminas hidrosolubles.



.....

.....

.....

.....

.....

5. ¿Qué ocurre si no nos alimentamos correctamente?. Cita los principales trastornos alimentarios y resume en qué consiste cada uno de ellos.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....