

ACTIVIDADES REFUERZO

- 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