

CONTINUIDAD PEDAGÓGICA

MATERIA: BIOLOGÍA

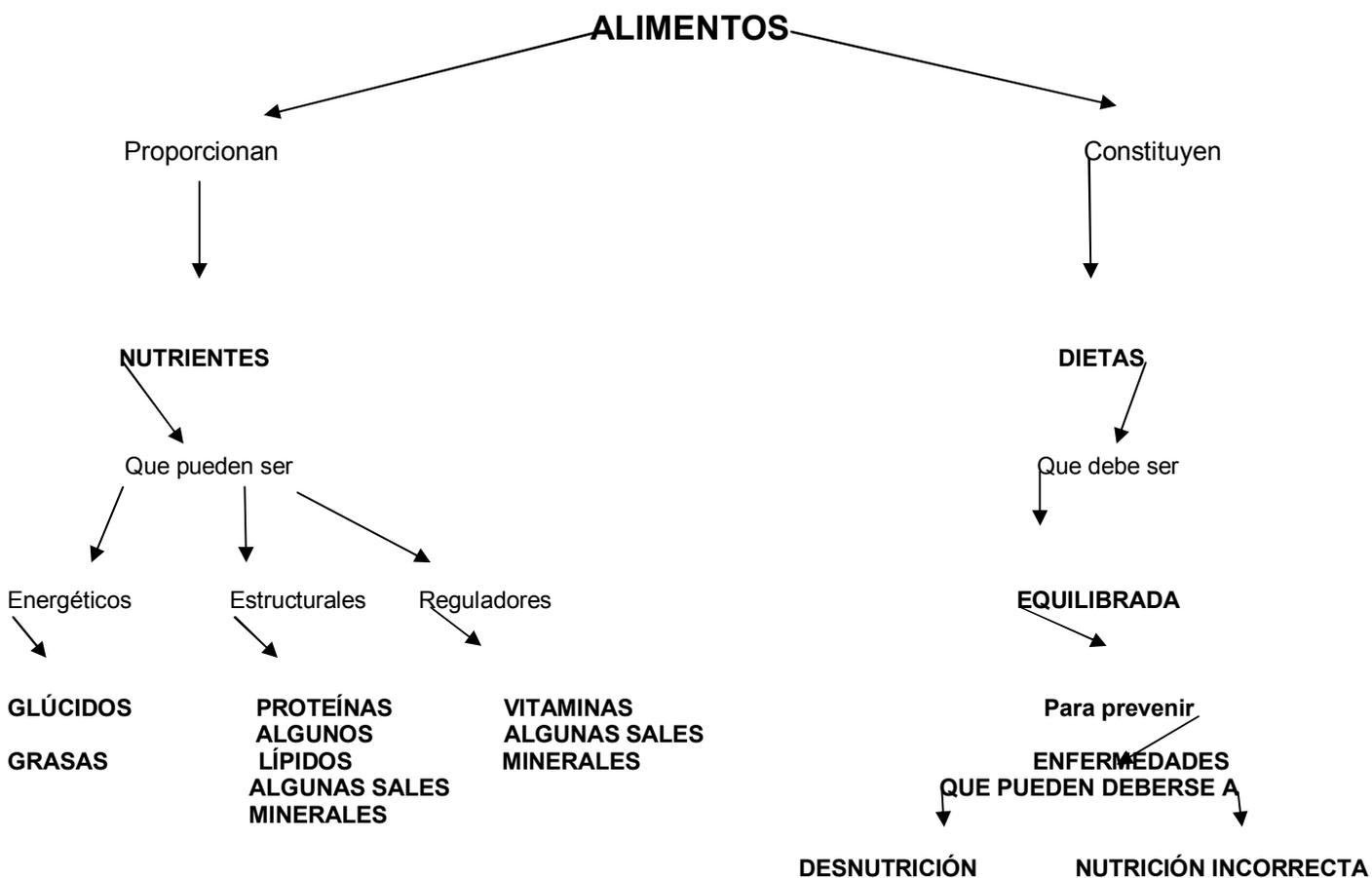
CURSO: 4TO AÑO

PROFESORA: MARÍA SOLEDAD GHYSELINK

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Ideas claras

- Los alimentos contienen los nutrientes que los seres vivos necesitan para realizar las actividades vitales.
- Los nutrientes coinciden básicamente con los principios inmediatos, es decir, con las moléculas que constituyen los organismos vivos: glúcidos, lípidos, proteínas, vitaminas, agua y sales minerales.
- Los nutrientes proporcionan energía, aportan moléculas para construir y reponer las estructuras biológicas y regulan el adecuado funcionamiento de todo el organismo.
- Los glúcidos y las grasas, un tipo de lípidos, son nutrientes energéticos. Las proteínas y algunos lípidos son nutrientes estructurales. Las vitaminas, la mayoría de las sales minerales y algunos lípidos son nutrientes reguladores.
- La cantidad y el tipo de alimentos que se consumen diariamente constituyen la dieta alimentaria. Para que esta sea equilibrada y proporcione los nutrientes necesarios, debe incluir alimentos de todos los grupos.
- Muchos hábitos alimentarios erróneos son causas de alteraciones importantes de la salud. Como consecuencia pueden aparecer enfermedades nutricionales: enfermedad, cáncer y enfermedades cardiovasculares y carenciales.
- En ocasiones se siguen dietas especiales para corregir o prevenir distintos tipos de enfermedades nutricionales causadas por una alimentación inadecuada (nutrición incorrecta) o insuficiente (desnutrición).
- En la actualidad se producen mediante técnicas genéticas nuevos alimentos, denominados transgénicos.



ACTIVIDADES

1- Completa las frases

alimentos células cuerpo en reposo energía
 lípidos líquidos metabolismo nutrientes
 organismo

Los son los productos sólidos o que ingerimos, de los cuales el obtiene los nutrientes que necesita para vivir y expulsa el resto que no es aprovechable. Los son compuestos químicos contenidos en los alimentos que aportan a las todo lo que necesitan para vivir. Son nutrientes orgánicos las proteínas, los glúcidos y los . Incluso cuando estás o durmiendo el consume . Esta energía es el basal

alimento	energía	materia prima	nutrientes
restauración		sustancias	tejidos

Los alimentos se presentan en muchas formas diferentes aunque siempre poseen las mismas funciones químicas básicas: suministrar la necesaria a las células del cuerpo y ejercer las funciones de para el crecimiento, la y el mantenimiento de los y órganos. Las diferentes contenidas en los alimentos y que cumplen estas funciones se denominan . Ejemplo de : patata. Ejemplo de nutriente: almidón de la patata.

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

	A ó N
Tomate	
Cloruro sódico	
Agua	
Naranja	
Calcio	

	A ó N
Proteína	
Glucosa	
Vitamina C	
Pan	
Aminoácido	

3) Busca información para responder

Relaciona con flecha:

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

 Agua embotellada Sal
 Caramelos Azúcar
 Pan Patatas
 Fruta y verdura
 Carne Pescado
 Tocino Mantequilla Aceite

4) En pocas palabras:

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

5) Relaciona con flechas:

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

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

Indica qué alimentos son muy ricos en glúcidos, lipidos o proteinas



Azúcar



Pescado y carne



Patatas



Harina y pan



Aceite

6)

--	--	--	--	--

- 7) Son alimentos ricos en glúcidos:
- a) la patata, el pan, la pasta, el azúcar...
 - b) la carne y el pescado
 - c) el aceite, la mantequilla, el tocino...
 - d) el agua y las sales minerales
- El pan es un alimento rico en:
 - a) proteínas
 - b) lípidos
 - c) glúcidos
 - d) vitamina C
 - Tiene mucho almidón:
 - a) el pan y la patata
 - b) la carne y el pescado
 - c) el aceite de oliva
 - d) la vitamina E
 - El almidón es:
 - a) un glúcido complejo o polisacárido
 - b) un glúcido sencillo o monosacárido
 - c) una proteína de sabor dulce
 - d) una vitamina liposoluble

- 8) ¿Qué son y para qué sirven las vitaminas?
- 9) ¿Debemos ingerir grandes cantidades de estas sustancias?
- 10) ¿Cuántos tipos de vitaminas hay?
- 11) ¿Qué ocurriría si no las tomásemos en suficiente cantidad en nuestra dieta?
- 12) ¿Qué son los aditivos alimentarios?
- 13) ¿Es lo mismo que “conservantes”?
- 14) ¿Crees que los aditivos pueden ser considerados como “nutrientes” o no? y ¿por qué lo crees?
- 15) ¿Qué ocurre si no nos alimentamos correctamente?
- 16) Cita los principales trastornos alimentarios y resume en qué consiste cada uno de ellos.

Indica si estas frases son verdaderas (V) o falsas (F)

La palabra “dieta” significa “régimen para perder peso”

La caloría es una unidad de medida de energía

El agua es una sustancia orgánica con cero calorías

La fibra sacia el apetito y facilita la digestión, y aporta cero calorías

Incluso durmiendo, nuestro organismo consume energía

V ó F

17)