

6. Las vitaminas

Actividades

1 Coloca en cada una de las celdas en blanco de la tabla, los números asignados a los alimentos de la siguiente relación:

- | | |
|--|-------------------------------|
| 1. Frutos cítricos | 8. Zanahorias |
| 2. Aceite de hígado de pescados | 9. Levadura de cerveza |
| 3. Verduras | 10. Yema de huevo |
| 4. Leche y derivados lácteos | 11. Germen de trigo |
| 5. Presente en numerosos alimentos | 12. Fresas |
| 6. Sintetizada por bacterias intestinales | 13. Huevos |
| 7. Cereales | 14. Carne |

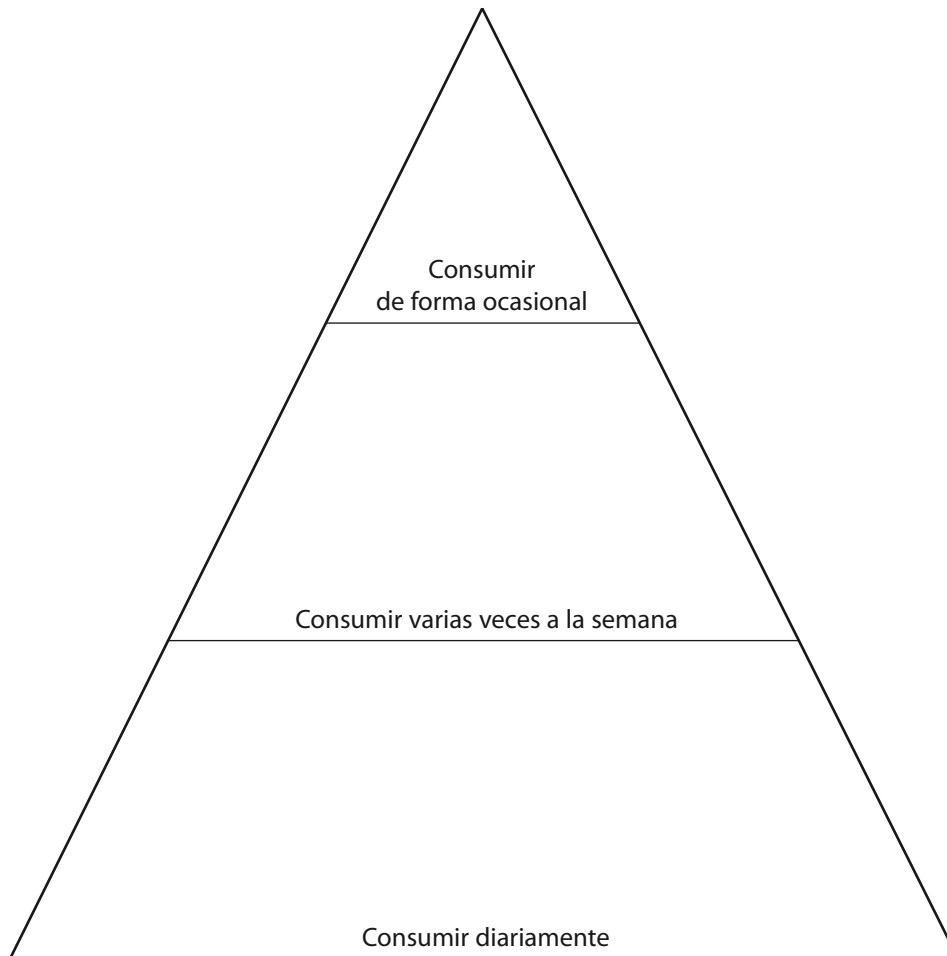
Vitamina	Dosis diaria recomendada	Función	Alimentos en los que es más abundante
A (retinol)	750 µg	Antioxidante. Participa en el proceso visual. Conservación de la piel en buen estado.	
D (calciferol)	2,5 µg	Calcificación de los huesos.	
B₁ (tiamina)	0,4 mg/1 000 kcal de alimento	Obtención de energía a partir de los nutrientes.	
B₂ (riboflavina)	0,6 mg/1 000 kcal de alimento	Obtención de energía a partir de los nutrientes.	
B₃ (niacina)	6,6 mg/1 000 kcal de alimento	Obtención de energía a partir de los nutrientes.	
B₁₂ (cianocobalamina)	1,2 µg	Formación de los glóbulos rojos.	
C (ácido ascórbico)	60 mg	Antioxidante. Conservación de las mucosas en buen estado.	

7. La pirámide alimentaria

Actividades

1 Coloca en cada eslabón de la pirámide alimentaria el número asignado a cada alimento en la siguiente relación:

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 1. Huevos | 9. Aceite de oliva |
| 2. Pescados | 10. Frutas |
| 3. Patatas | 11. Carnes rojas |
| 4. Bollería | 12. Frutos secos |
| 5. Cereales | 13. Vegetales |
| 6. Aves de corral | 14. Yogur |
| 7. Queso | 15. Polenta |
| 8. Pan | 16. Legumbres |



8. Los grupos de alimentos

Actividades

- 1** Coloca la letra asignada a cada uno de estos alimentos en la tabla de los grupos de alimentos, según los principios inmediatos que contienen.

A

Legumbres, tubérculos
y frutos secos

B

Grasas
y aceites

C

Hortalizas
y verduras

D

Carnes, pescados
y huevos

E

Frutas
y derivados

F

Cereales, pastas
y azúcar

G

Leche
y derivados

Grupo de alimentos	Valor nutritivo
GRUPO I <input style="float: right; margin-left: 20px;" type="text"/>	Ricos en proteínas, grasas, vitaminas y sales minerales.
GRUPO II <input style="float: right; margin-left: 20px;" type="text"/>	Alto contenido en proteínas.
GRUPO III <input style="float: right; margin-left: 20px;" type="text"/>	Alto contenido en glúcidos y sales minerales. También contienen proteínas.
GRUPO IV <input style="float: right; margin-left: 20px;" type="text"/>	Alto contenido en agua, fibra, vitaminas y sales minerales. Pobres en proteínas y grasas.
GRUPO V <input style="float: right; margin-left: 20px;" type="text"/>	Alto contenido en agua, fibra, vitaminas y sales minerales. Pobres en proteínas y grasas.
GRUPO VI <input style="float: right; margin-left: 20px;" type="text"/>	Ricos en glúcidos. Contienen también proteínas y sales minerales.
GRUPO VII <input style="float: right; margin-left: 20px;" type="text"/>	Alto contenido en grasas y en vitaminas liposolubles.

9. Las tres opciones

Actividades

1 Elige, en cada caso, la opción que consideres correcta:

1.

- a) La mayoría de los alimentos contienen varios tipos de nutrientes.
- b) Cada alimento contiene un tipo de nutriente determinado.
- c) Todos los alimentos contienen todos los nutrientes, en mayor o menor proporción.

2.

- a) Los principios inmediatos son los alimentos que necesita nuestro organismo.
- b) Los principios inmediatos son los nutrientes que necesita nuestro organismo.
- c) Los principios inmediatos son las necesidades energéticas que necesitamos satisfacer.

3.

- a) Los únicos nutrientes estructurales son las proteínas.
- b) Existen sales minerales con función estructural.
- c) Los glúcidos son nutrientes eminentemente estructurales.

4.

- a) El metabolismo basal es la cantidad de calor que generamos al digerir los alimentos.
- b) El metabolismo basal es la energía que necesitamos en estado de reposo.
- c) El metabolismo basal es la energía que produce un gramo de cada principio inmediato.

5.

- a) La pirámide alimentaria recomienda comer fruta y huevos a diario.
- b) La pirámide alimentaria recomienda comer legumbres de forma muy ocasional.
- c) La pirámide alimentaria recomienda comer alimentos de origen vegetal a diario.

6.

- a) Una dieta equilibrada es la que tiene los nutrientes necesarios en cantidades suficientes.
- b) Una dieta equilibrada es aquella que equilibra las calorías de los distintos nutrientes.
- c) Una dieta equilibrada es la que contiene una proporción equilibrada de los principios inmediatos.