


- Los contenidos se valoran con un máximo de 6 puntos.
- Cada error en las preguntas 3, 4 y 9 descuenta 0,10 puntos.
- La presentación se valora con un máximo de 2 puntos. Se tendrá en cuenta la limpieza, los gráficos y dibujos, que el texto sea legible, que se copien los enunciados, ...
- Cada falta de ortografía descontará 0,15 puntos, con un máximo de 2.

1. Define los siguientes términos:


Nutrición	Caloría	Tasa de metabolismo basal
Dieta	Desnutrición	Obesidad

2. Explica las principales técnicas de conservación de los alimentos.

3. Relaciona los elementos de una columna con los de la otra:

1. Aceites	A. Proteínas	1.
2. Ácidos grasos	B. Lípidos	2.
3. Almidón	C. Glúcidos	3.
4. Aminoácidos		4.
5. Celulosa		5.
6. Glucosa		6.
7. Sacarosa		7.
8. Sebos		8.

4. Relaciona los elementos de una columna con los de la otra

1. Fresa	A. Alimentos plásticos	1.
2. Dátil	B. Alimentos reguladores	2.
3. Avellana	C. Alimentos energéticos	3.
4. Calabacín		4.
5. Nuez		5.
6. Coliflor		6.
7. Pavo		7.
8. Macarrones		8.
9. Acelgas		9.
10. Habas		10.
11. Garbanzos		11.
12. Mantequilla		12.
13. Tocino		13.
14. Pato		14.
15. Salmón		15.

5. Indica qué diferencias hay entre anorexia y bulimia

6. Explica en qué consisten los principales hábitos alimentarios de la dieta mediterránea

7. Explica las diferencias que hay entre nutrientes orgánicos y nutrientes inorgánicos

8. Calcula la tasa de metabolismo basal en los siguientes casos.

Ecuación para los hombres

$$\text{TMB} = 66 + (13,7 \cdot \text{peso en kg}) + (5 \cdot \text{talla en cm}) - (6,8 \cdot \text{edad en años})$$

Ecuación para las mujeres

$$\text{TMB} = 65,5 + (9,6 \cdot \text{peso en kg}) + (1,8 \cdot \text{talla en cm}) - (4,7 \cdot \text{edad en años})$$

NOMBRE	PESO	ALTURA	EDAD	TMB
Pío	35	138	9	
Adolfina	60	180	18	
Atilana	52	157	46	
Sandalio	140	180	32	
Dámasa	25	108	6	
Nicomedes	37	120	7	
Sofronio	55	148	16	
Hemetria	18	105	5	
Ulpiano	86	183	50	
Rufa	77	162	56	

9. Señala con una F las falsas y con una V las verdaderas

- Las sales minerales no aportan energía al cuerpo.
- Ningún alimento, por sí solo, satisface todas nuestras necesidades.
- La dieta mediterránea no incorpora ningún lípido.
- La carne tiene muchas proteínas
- Los cereales son alimentos energéticos.
- La falta de Yodo en la dieta proporciona problemas en el tiroides (bocio)
- Las grasas proporcionan más energía que los azúcares.
- Los azúcares son glúcidos
- El tocino es un lípido
- Las vitaminas aportan mucha energía

10. Usando la tabla de kilocalorías de los alimentos que podrás encontrar en el enlace http://www.joaquinrodriguezpiaya.es/Informaciongeneral/Documentos_Biologia/Tabla_de_calorias.ppt haz dos menús completos (desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena) equilibrados (usando al menos 5 veces frutas o verduras). El primero de unas 1.500 kcal. y el segundo de 2.500 kcal.