



- Define los siguientes términos: nutrición, caloría, tasa de metabolismo basal, dieta, anorexia, alimentación.
- Haz un cuadro explicando las principales técnicas de conservación de los alimentos.
- Explica las enfermedades más frecuentes relacionadas con la alimentación: anorexia, bulimia, desnutrición y obesidad
- Explica en qué consiste la dieta mediterránea. Haz un menú para un almuerzo en el que todos los platos estén basados en la dieta mediterránea.
- Explica las diferencias que hay entre nutrientes orgánicos y nutrientes inorgánicos.
- Relaciona los elementos de una columna con los de la otra:

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

- Relaciona los elementos de una columna con los de la otra

1. Aguacate	A. Alimentos reguladores	1.
2. Alcaparras	B. Alimentos plásticos	2.
3. Almendras	C. Alimentos energéticos	3.
4. Berenjenas		4.
5. Cacahuetes		5.
6. Conejo		6.
7. Espaguetis		7.
8. Lentejas		8.
9. Margarina		9.
10. Miel		10.
11. Nata		11.
12. Pavo		12.

- Usando la tabla de kilocalorías de los alimentos, haz dos menús completos (desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena) y equilibrados (usando al menos 5 veces frutas o verduras). El primero de unas 1.500 kcal. y el segundo de 2.500 kcal.
- Copia el resumen de la página 38 del libro.

- Calcula la tasa de metabolismo basal en los siguientes casos:

**Ecuación para los hombres**

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

**Ecuación para las mujeres**

$$TMB = 655 + (9,6 \cdot \text{peso en kg}) + (1,8 \cdot \text{talla en cm}) - (4,7 \cdot \text{edad en años})$$

NOMBRE	PESO	ALTURA	EDAD	TMB
Evelio	34	118	9	
Celestina	62	180	18	
Celina	52	157	46	
Floro	147	183	22	
Gervasia	25	108	6	
Nicanor	47	120	7	
Primitivo	50	157	110	
Orosia	18	95	5	
Rinaldo	86	183	50	
Jesusa	77	162	56	
Melquiades	76	168	87	
Indalecia	54	159	102	

- 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

1.	2.	3.	4.	5.
6.	7.	8.	9.	10.