SOLUCIONARIO TEMA 2 BLOQUE 7

DIAPOSITIVA 8

1. El grupo 2 de los alimentos lo configuran:

- (●) Carnes, pescados y huevos, que ayudan al crecimiento y la cicatrización
- ( ) Legumbres, frutos secos y patatas
- ( ) Mantecas y aceites

Muy bien, sigue así!

2. Ejemplos de nutrientes son:

- ( ) Pescado, verduras y fruta fresca
- (●) Proteínas, glúcidos y lípidos
- ( ) Leche, legumbres y hortalizas

Muy bien, excelente.

3. ¿Para qué necesitamos las proteínas?

- ( ) Para obtener la energía que nos hace falta para desarrollar nuestra actividad diaria.
- ( ) Para regular las reacciones químicas que tienen lugar en nuestro cuerpo.
- (●) Para construir y reparar nuestro propio cuerpo.

Así es, muy bien. De las proteínas obtenemos "los ladrillos" que nos permiten construir nuestros tejidos.

DIAPOSITIVA 13

a) En cada comida
b) 3-5 veces por semana / a diario
c) Muy ocasionalmente o nunca
d) En cada comida
e) A diario
f) A diario
g) A diario
h) A diario

DIAPOSITIVA 23

1. A una vecina le ha dicho su médico: "Lo primero que tienes que hacer es perder peso. Además, debes privarte de la sal, tomar alimentos ricos en calcio, tomar pescado antes que carne y muchas frutas y verduras. Nada de bebidas carbónicas ni conservas". ¿Sabrías decir qué es lo que conseguirá mi vecina con esa dieta?

- (●) Reducir su hipertensión.
- ( ) Controlar su diabetes.
- ( ) Reducir su colesterol y triglicéridos.

Muy bien , excelente.

2. Los pescados y carnes magras, los huevos y las legumbres en general se deberían consumir...

- ( ) A diario.
- ( ) Solo ocasionalmente, de vez en cuando.
- (●) Semanalmente

Excelente, sigue así.

DIAPOSITIVA 28

1. ¿Qué nutrientes son los que tienen más contenido energético, más calorías?

- ○ Los hidratos de carbono.
- ○ Las proteínas.
- ● Los lípidos.

Correcto, así es, muy bien hecho.

2. Usa la supercalculadora nutricional para responder a esta pregunta: ¿Cuánta energía nos aporta un huevo de 65 gramos?

- ○ Menos de 50 kcal.
- ● Entre 50 y 100 kcal.
- ○ Más de 100 kcal.

Muy bien. Según la calculadora nutricional, son 91,6 kcal.

3. Usa ahora la calculadora del gasto energético para contestar a esta otra: ¿Cuánta energía consume un futbolista de 75 kg durante un partido (90 minutos)?

- ○ Menos de 500 kcal.
- ● Entre 500 y 1000 kcal
- ○ Más de 1000 kcal.

Correcto, muy bien. Según la calculadora de gasto energético son unas 891 kcal.

DIAPOSITIVA 36

1. ¿Qué etiquetas es obligatorio que lleven todos los productos envasados?

- ○ Solo las etiquetas nutricionales.
- ● Solo una etiqueta con información general sobre el producto, pero no es necesario que lleven información nutricional.
- ○ Dos etiquetas, una general y otra con la información nutricional.

Efectivamente, muy bien.

2. Las bebidas alcohólicas deben indicar en su etiqueta la graduación alcohólica que poseen.

- ○ Sí, claro, por supuesto.
- ○ Sí, pero solo si esa graduación es menor del 1,2%
- ● Sí, pero solo si esa graduación es mayor del 1,2%

Correcto, así es.

3. Los productos que compramos sin envasar no tienen porqué llevar etiqueta ¿verdadero o falso?

- ○ Verdadero
- ● Falso

Así es. Todos los productos, incluso los no envasados, deben ir acompañados de cierta información al consumidor.

DIAPOSITIVA 47

Relaciona cada una de las siguientes características con el trastorno alimentario que te parezca más adecuado.Lea el párrafo que aparece abajo y complete las palabras que faltan.

CARACTERÍSTICA	TRASTORNO
El enfermo sería incapaz de comer en un restaurante normal.	**Ortorexia**
Es difícil de diagnosticar porque lo normal es que el enfermo se mantenga en su peso normal.	**Bulimia**
Los enfermos tienen verdadero pánico a convertirse en obesos.	**Anorexia**
Por mucho peso que pierda, alguien que sufre este trastorno siempre se ve gordo.	**Anorexia**

DIAPOSITIVA 49



GRUPO	NUTRIENTE	LO NECESITAMOS PARA...
1	PROTEÍNAS	Nos aportan "los materiales" que usa nuestro cuerpo para crecer y para renovarse.
2	PROTEÍNAS	Nos aportan "los materiales" que usa nuestro cuerpo para crecer y para renovarse.
3	GLÚCIDOS	Nos aportan la energía que necesitamos para hacer todas nuestras actividades.
4	VITAMINAS Y MINERALES	Regulan y coordinan las reacciones químicas que tienen lugar en nuestro cuerpo.
5	VITAMINAS Y MINERALES	Regulan y coordinan las reacciones químicas que tienen lugar en nuestro cuerpo.
6	GLÚCIDOS	Nos aportan la energía que necesitamos para hacer todas nuestras actividades.
7	LÍPIDOS	Nos aportan la energía que necesitamos para hacer todas nuestras actividades.

DIAPOSITIVA 50

1. *¿Cuál crees que es el trastorno alimentario del que se habla en el texto que acabas de leer?*

Se trata de la anorexia nerviosa.

2. *¿Se trata de un trastorno físico o psicológico? Explica un poco tu respuesta.*

Es un trastorno psicológico, que debe diagnosticarse y tratarse por un psiquiatra. Pero a medida que avanza tiene consecuencias físicas muy graves para quien lo padece, pudiendo llegar incluso a la muerte.

3. *¿Cuál es la principal característica de este trastorno?*

La principal característica es una negativa voluntaria a comer. El enfermo no come porque no quiere engordar.

4. *¿Cuáles son, según el texto, algunos de los problemas que se derivan de sufrir este trastorno?*

Caída del cabello, problemas gastrointestinales, pérdida de la regla, la piel se volvió pálida y seca.

DIAPOSITIVA 51

1. *¿Cuál es el contenido energético de la dieta de Teresa?*

Tenemos que recordar que cada gramo de proteínas o de hidratos de carbono aportan 4 kcal, pero que cada gramo de lípidos (grasas) aportan 9 kcal.

Tan solo tenemos que multiplicar el número de gramos de cada nutriente por la cantidad de kilocalorías que aporta cada gramos de ese nutriente y luego sumarlo todo.

- Los hidratos de carbono le aportan: 275 g · 4 kcal/g = 1100 kcal
- Las proteínas le aportan: 130 g · 4 kcal/g = 520 kcal
- Las grasas le aportan: 79 g · 9 kcal/g = 711 kcal

Por tanto, en total su dieta le aporta: 1100 + 520 + 711 = 2331 kcal

Solución: El contenido energético de la dieta de Teresa es de 2331 kcal.

2. *¿Es equilibrada la dieta de Teresa?*

Para poder responder tendremos que calcular qué porcentaje de las calorías que Teresa ha ingerido corresponden a cada uno de los nutrientes:

Calculamos qué porcentaje de las 2331 kcal corresponden a los hidratos de carbono:

$$\frac{1100\ kcal\ procedentes\ de\ hidratos\ de\ carbono}{2331\ kcal\ totales} \cdot 100 = 47{,}2\ \%$$

Calculamos qué porcentaje de las 2331 kcal corresponden a las proteínas:

$$\frac{520\ kcal\ procedentes\ de\ proteínas}{2331\ kcal\ totales} \cdot 100 = 22{,}3\ \%$$

Y, por último, a las grasas corresponderían:

$$100\ \% - (47{,}2\ \% + 22{,}3\ \%) = 30{,}5\ \%$$

A la vista de estos resultados, podemos decir que la dieta de Teresa es prácticamente equilibrada. Aunque podría equilibrarla aún mejor reduciendo algo la ingesta de grasas y, sobre todo, de proteínas y aumentando la de hidratos de carbono.