

TEMA 2 ALIMENTACIÓN E NUTRICIÓN

Entrar no enlace e ler e facer os puntos 1, 4, 5,6, 7, 9 e 10

<https://ambientech.org/ambientech/spa/animation/una-alimentacion-equilibrada>

ACTIVIDADES TEMA 2: ALIMENTACIÓN E NUTRICIÓN

1. Os conceptos de alimentación e nutrición utilízanse indistintamente pero realmente son conceptos diferentes. Explica en que se diferencia.
2. Indica que funcións teñen os nutrientes no organismo.
3. Fai un cadro cas diferenzas entre os dous tipos de nutrientes
4. Explica os tipos de graxas
5. Fai un cadro cas diferenzas entre hidratos de carbono simples e complexos
6. Que son os aminoácidos esenciais
7. A maioría das vitaminas as debemos obter dos alimentos pero hai excepcións. Cales?
8. Indica para que necesitamos os seguintes tipos de alimentos e que tipo de nutrientes atopamos neles e 3 exemplos de cada un.
 - a) Un alimento rico en enerxía
 - b) Un alimento plástico
 - c) Un alimento regulador
9. Sinala as funcións dos minerais.
10. Indica se é un alimento (A) ou nutriente (N):

Polo	Tomate	Glicosa	Calcio
Ferro	Vitamina A	Marisco	Espinacas

Recordade recopilar etiquetas e se alguén se anima seguir facendo os debuxos da man de consumo de froitas e verduras