

ACTIVIDADES TIPO UT 4:

HIGIENE DE LA ALIMENTACIÓN

1.- Busca en internet una calculadora para el metabolismo basal y la actividad física y calcula tus necesidades energéticas diarias.

2.- Explica lo que es una dieta equilibrada y cómo conseguirla.

3.- ¿Qué son las necesidades energéticas diarias y de qué dependen?

4.- ¿Qué es una guía de la alimentación y para qué sirve?

5.- Visitar y sacar provecho de las siguientes webs:

<https://www.ugr.es/~scu/Piramide/piramide.htm>

<http://www.ocu.org/alimentacion/alimentos/calculadora/piramide-alimenticia>

http://www.nutricioncomunitaria.org/BDProtegidos/guia_alimentacion

[%20SENC_I_1155197988036.pdf](#) Pág 20-23

6.- Ventajas de la lactancia materna.

7.- ¿Cómo puede tratarse la hiperémesis en el embarazo puede?

8.- ¿Cómo puede controlarse la pirosis típica del final del embarazo?

9.- Comenta los cambios físicos, psicosociales y sanitarios que se producen en las personas de edad avanzada y cómo afectan a su nutrición.

10.- Comenta las necesidades nutricionales de las personas de edad avanzada.

11.- Se considera que una persona está obesa cuando su índice de masa corporal (IMC) es mayor de:

12.- Indica qué afirmaciones son verdaderas y cuáles falsas en la alimentación de los niños:

Animarle a probar aquellos productos que rechaza

Premiar el buen comportamiento con una golosina

Castigar al niño si no se come las verduras

Hacer 3 comidas al día

Cuidar el aporte de calcio y de vitamina D, necesaria para su absorción.

13.- Completa las siguientes frases relacionadas con los requerimientos nutricionales de los adolescentes:

La vitamina es necesaria en los períodos de crecimiento acelerado, además de favorecer el transporte de en los tejidos.

El consumo de calcio debe acompañarse de vitamina... ..que permite su absorción

Un exceso de fósforo dietético en relación con el calcio produce importantes pérdidas de y si esta situación se mantiene durante períodos prolongados puede tener un impacto negativo sobre la masa ósea. El fósforo abunda en los alimentos y en las bebidas refrescantes de tipo, entre otras.

El hierro es un mineral de difícil absorción en el organismo, sobre todo si es de origen vegetal, por ello es preferible obtenerlo a partir del consumo de

El zinc se encuentra directamente relacionado con la y, por tanto, con la formación de tejidos, por lo que es muy importante en la adolescencia.

14.- Indica la razón para consumir las siguientes vitaminas y minerales en el embarazo:

Ácido fólico:

Vitamina C:

Vitamina D:

Vitamina A:

Hierro:

Calcio:

Zinc:

Yodo: