

Prof Guadalupe Medina.

Actividades ALIMENTOS Y NUTRIENTES.

BUEN INICIO PARA TODOS!!

Vamos a retomar las actividades investigando un poco sobre los alimentos y los nutrientes.

Se envió un documento con toda la información necesaria para resolver las actividades. También puedes buscar en libros de biología referidos al tema y en internet (si puedes)

Actividad 1 Repasamos algunos conceptos importantes...

- a- ¿Nutrición es lo mismo que alimentación? ¿A qué llamamos alimento y a qué nutriente?
- b- ¿Cómo se clasifican los nutrientes según la función que desempeñan? Completa el cuadro para responder esta pregunta

Nombre de la función del nutriente	DESCRIPCION
PLASTICOS	
REGULADORES	
ENERGETICOS	

## ACTIVIDAD 2 MACRONUTRIENTES

- a. ¿Qué son los macronutrientes?
- b. ¿Cuál es su importancia biológica?
- c. LAS PROTEÍNAS. EXPLICAR ¿Qué son las proteínas y cuál es su función? ¿en qué alimentos puedes encontrarlas?
- d. LOS GLÚCIDOS, EXPLICAR ¿Qué son los glúcidos y cuál es su función? En el texto vas a encontrar ejemplos de glúcidos que consumimos constantemente, por ejemplo, el almidón, la sacarosa y la fructosa, explica en qué alimentos los podemos encontrar.
- e. LOS LÍPIDOS, EXPLICAR ¿Qué tipos de lípidos aportan LOS ALIMENTOS? ¿cuál es la diferencia entre los de origen animal y los de origen vegetal?
- f. LOS TRIGLICÉRIDOS... SON UN TIPO DE LÍPIDOS MUY COMUN EN LOS ALIMENTOS EXPLICA CADA UNA DE SUS FUNCIONES

## ACTIVIDAD 3 LOS MICRONUTRIENTES.

- a. ¿Qué son los micronutrientes?
- b. ¿Qué son las vitaminas y cuál es su importancia en la dieta?
- c. ¿Qué son los minerales y cuál es su importancia? Investiga cuál es la función del hierro y en qué alimentos los encontramos.