

BOLETÍN DE REPASO UNIDADE 2.1: OS NUTRIENTES.

1. Cal é a diferenza entre alimento e nutriente?

Os alimentos son os produtos que se toman, procedentes doutros seres vivos. Sen embargo os nutrientes son as moléculas máis sinxelas, contidas nos alimentos, e que son necesarias para o mantemento da vida.

2. Explica que tres tipos de nutrientes existen. Indica a súa función e que tipos de nutrientes atopamos en cada un deles.

Distínguense 3 tipos de nutrientes:

- Nutrientes enerxéticos: proporcionan enerxía ao organismo. Son os glúcidos e os lípidos.
- Nutrientes estruturais: proporcionan os materiais para construír e reparar o organismo. Son as proteínas, lípido e sales minerais.
- Nutrientes reguladores: regulan as reaccións metabólicas. Son as vitaminas e sales minerais.

3. Que diferenza hai entre os monosacáridos, os disacáridos e os polisacáridos?

Os monosacáridos son os glúcidos máis simples, os disacáridos están constituídos por dous monosacáridos e os polisacáridos están formados por máis de dous monosacáridos.

4. A que tipos de glúcidos corresponden as seguintes oracións:

- Están formados por moitos monosacáridos. → Polisacáridos.
- Son solubles en auga. → Monosacáridos e disacáridos.
- O amidón é un... → Polisacárido.
- Non son cristalinos. → Polisacáridos.
- Son brancos. → Monosacáridos e disacáridos.
- A glicosa é un... → Monosacárido.
- Teñen un sabor doce. → Monosacárido e disacárido.
- Non son doces. → Polisacáridos.
- Están formados por dous monosacáridos. → Disacáridos.
- Son insolubles en auga. → Polisacáridos.
- A lactosa é un... → Disacárido.
- Son cristalinos. → Monosacáridos e disacáridos.

5. Por que os lípidos son tan importantes estruturalmente?

Porque forman a membrana plasmática das células.

6. Como diferenciarías a simple vista un glicérido saturado dun insaturado?

Os glicéridos saturados ou sebos son sólidos a temperatura ambiente, sen embargo, os glicéridos insaturados son líquidos a esa mesma temperatura.

7. Enumera as funcións das proteínas e explícaaas brevemente.

- Función estrutural.

As proteínas forman parte das estruturas do organismo. A nivel celular atopámolos na membrana plasmática. Forman parte das unllas e do pelo (queratina), ou danlle elasticidade á pel (coláxeno).

- Función transportadora.

Trasladan substancias, como no caso da hemoglobina dos eritrocitos, que transporta osíxeno.

- Función inmunolóxica.

Interveñen na defensa do organismo fronte infeccións, como os anticorpos.

- Función reguladora.

Regula reaccións bioquímicas, como no caso dos encimas e algunhas hormonas.

- Función enerxética.

No caso de que o organismo non poida utilizar glúcidos nin lípidos (debido a casos de desnutrición), usará as proteínas para obter enerxía.

8. Cal é o porcentaxe de peso da auga no corpo humano? Explica as funcións da auga no corpo humano.

O porcentaxe de auga no ser humano en peso é do 65%.

As funcións da auga no corpo humano son:

- Disolvente de substancias.
- Intervén en moitas reaccións químicas metabólicas.
- Compoñente básico de líquidos orgánicos.
- Regulador térmico, favorece o mantemento da temperatura corporal.
- Axuda a eliminar produtos de refugallo.

9. Que significa que unha vitamina é liposoluble? E que é hidrosoluble? Indica cales son as de cada tipo.

Unha vitamina é liposoluble se non é soluble en auga, se non que é soluble en lípidos, polo que se almacenan no tecido adiposo e no fígado. Unha vitamina hidrosoluble é aquela que é soluble en auga, as cales non se almacenan no organismo.

10. Completa a seguinte táboa:

AS VITAMINAS			
NOME		FUNCIÓN NO ORGANISMO	ALIMENTOS EN QUE ABUNDA
LIPOSOLUBLES	A	Participa no proceso de visión.	Leite, ovos, fígado, tomates, leitugas e cenorias.

	D	Favorece a absorción intestinal de calcio e fósforo, así como unha correcta formación do osos.	Peixes graxos (sardiñas, arenques), ovos e queixo.
	E	É antioxidante, de modo que evita a oxidación dos ácidos graxos das membranas, reducindo a súa deterioración.	Aceites vexetais, ovos e manteiga.
	K	Participa na coagulación sanguínea.	Espinaca, col, fígado e patacas.
HIDROSOLUBLES	B12	Intervén na formación de glóbulos vermellos e no metabolismo das proteínas.	Fígado, carnes, ovos e peixe.
	C	Participa na formación de tecido conxuntivo e ósos.	Kiwis, cítricos e verduras frescas.