

## **BOLETÍN DE REPASO UNIDADE 2.3: ALIMENTACIÓN E SAÚDE.**

1. Normalmente entendemos como “dieta” á alimentación que leva a cabo unha persoa que quere baixar de peso, pero é isto correcto? Explica a túa resposta.
2. Indica se as seguintes oracións referentes a como conseguir unha dieta equilibrada son verdadeiras ou falsas. No caso de que sexan falsas corríxeas.
  - a. Hai que tomar 3 comidas ao día: almorzo, xantar e cea.
  - b. Temos que tomar alimentos variados de todos os grupos da pirámide nutricional e nas cantidades indicadas na roda de alimentos.
  - c. Diariamente inxeriremos froitas e verduras frescas, que nos aportan vitaminas.
  - d. Tomar alimentos ricos en fibra para favoreces o tránsito intestinal.
  - e. Reducir as graxas insaturadas e o colesterol e incluír graxas saturadas. Así evitaremos o risco de padecer enfermidades cardiovasculares.
  - f. Consumir regularmente alimentos ricos en lípidos.
  - g. Minimizar o azucre.
  - h. Moderar o consumo de sal para previr a hipertensión arterial.
  - i. Reducir os alimentos superfluos.
  - j. Beber 1 litro de auga ao día.
3. TAREFA 2: ELABORACIÓN DUNHA DIETA. *(Páxina 58 do libro de texto)*  
Entrega pola Aula Virtual.
4. Cal é a diferenza entre malnutrición e desnutrición?
5. Responde ás seguintes preguntas sobre os Trastornos da Conduta Alimentaria.
  - a. Que tipos de alimentos debería reducir unha persoa para combater a obesidade?
  - b. Por que a obesidade se considera un problema de saúde?
  - c. Por que unha persoa anoréxica deixa de comer aínda que estea moi delgada?
  - d. En que se diferencia a bulimia da anorexia?

6. Relaciona as seguintes enfermidades carenciais, co nutriente correspondente e os seus síntomas e signos.

Anemia	vit B	Non ven na penumbra
Beriberi		Sangrado de enxivas e dentes, debilidade de ósos e mala cicatrización
Raquitismo	I	Fatiga, perda de memoria e apetito, debilidade muscular
Osteomalacia	Ca, Mg, P	Descenso de eritrocitos
Osteoporose	vit D	Inchazón da tiroide
Pelagra	vit B3 e triptófano	Malformación nos ósos de nenos
Cegueira nocturna	Fe, vit B12 e ácido fólico	Sequidade da córnea e da conxuntiva
Bocio	vit C	Curvamento da columna, diminución da altura e fraxilidade de ósos.
Escorbuto		Úlceras cutáneas, mucosas inflamadas, diarrea e confusión mental
Xeroftalmia	vit A	Dor de ósos