

SOLUCIÓN DO 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.**

Isto non é correcto, xa que unha dieta á a cantidade e tipo de alimentos que inxerimos, e non necesariamente ten que ter o obxectivo de baixar de peso.

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.**

FALSA → Hai que tomar 5 comidas ao día: almorzo, media mañá, xantar, merenda e cea.

- b. **Temos que tomar alimentos variados de todos os grupos da pirámide nutricional e nas cantidades indicadas na roda de alimentos.**

FALSA → Temos que tomar alimentos variados de todos os grupos da roda de alimentos e nas cantidades indicadas na pirámide nutricional.

- c. **Diariamente inxeriremos froitas e verduras frescas, que nos aportan vitaminas.**

VERDADEIRA.

- d. **Tomar alimentos ricos en fibra para favorecer o tránsito intestinal.**

VERDADEIRA.

- e. **Reducir as graxas insaturadas e o colesterol e incluír graxas saturadas. Así evitaremos o risco de padecer enfermidades cardiovasculares.**

FALSA → Reducir as graxas saturadas e o colesterol e incluír graxas insaturadas. Así evitaremos o risco de padecer enfermidades cardiovasculares.

- f. **Consumir regularmente alimentos ricos en lípidos.**

FALSA → Consumir regularmente alimentos ricos en glúcidos.

- g. **Minimizar o azucre.**

VERDADEIRA.

- h. **Moderar o consumo de sal para previr a hipertensión arterial.**

VERDADEIRA.

- i. **Reducir os alimentos superfluos.**

VERDADEIRA.

- j. **Beber 1 litro de auga ao día.**

FALSA → Beber 1,5 a 2 litros 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?

A desnutrición é o estado ocasionado cando unha dieta non é suficiente nin equilibrada, polo tanto ven dada por unha falta de nutrientes.

A malnutrición é o estado ocasionado por unha dieta desequilibrada, pero neste caso pode ser por exceso ou falta de nutrientes.

5. Responde ás seguintes preguntas sobre os Trastornos da Conduta Alimentaria.

a. Que tipos de alimentos debería reducir unha persoa para combater a obesidade?

Debería de reducir os alimentos ricos en calorías, como os glúcidos e os lípidos.

b. Por que a obesidade se considera un problema de saúde?

Porque pode causar enfermidades cardiovasculares, diabetes ou problemas óseos.

c. Por que unha persoa anoréxica deixa de comer aínda que estea moi delgada?

Debido a que ten un medo irracional a engordar e ve a súa imaxe corporal dunha forma distorsionada.

d. En que se diferencia a bulimia da anorexia?

A bulimia diferénciase da anorexia en que as persoas que a padecen teñen episodios descontrolados de atracóns, que despois intentan compensar con condutas non saudables como vómitos, laxantes, diuréticos, dietas temporais moi restritivas e rutinas de exercicio desmedido.

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

CONSULTE A TÁBOA DOS APUNTES SOBRE ENFERMIDADES CARENCIAIS