

1. Une con flechas ambas columnas:

Desnutrición

Obesidad

Anorexia

Bulimia

Falta de calorías

Exceso de calorías

2. ¿Qué tipos de alimentos debería reducir una persona para combatir la obesidad?

3. Explica por qué la obesidad se considera un problema de salud.

4. Responde a las siguientes preguntas sobre la anorexia y la bulimia:

a) ¿por qué una persona anoréxica deja de comer aunque esté muy delgada?

b) ¿en qué se diferencia la bulimia de la anorexia?

5. Corrige las siguientes frases erróneas para que sean correctas:

a) la desnutrición se debe a la falta de vitaminas.

b) La obesidad no es un problema de salud

c) La anorexia es una enfermedad digestiva .

6. Explica qué motivos hacen que se estropeen los alimentos .

7. Explica por qué no se deben consumir alimentos estropeados.

8. Completa las siguientes frases sobre técnicas de conservación de los alimentos:

a) Los alimentos se pueden _____ por debajo de 0°C, o _____ entre 0°C y 4°C.

b) Los alimentos se calientan a altas temperaturas para eliminar los _____ que los pueden estropear.

c) La técnica de la _____ consiste en calentar los alimentos a menos de 100°C.

9. Une con flechas los alimentos con la técnica de conservación que se emplea.

Leche

Jamón serrano

Carne

Mermelada

Pepinillos

Bacalao

Frío

Calor

Azúcar

Sal

Vinagre

10. Completa con la palabra adecuada:

Los alimentos contienen los _____, de los que obtenemos _____ y _____.

Los glúcidos aportan _____. Alimentos ricos en glúcidos: _____.

Los lípidos aportan _____. • Alimentos ricos en lípidos: _____.

Las proteínas aportan _____. • Alimentos ricos en proteínas: _____.

Las _____ son necesarias para que nuestro organismo funcione adecuadamente.

Alimentos ricos en vitaminas: _____.

La energía que aportan los alimentos se mide con la _____.

Los nutrientes que aportan más calorías son los _____.

La enfermedad asociada por falta de nutrientes: _____.

La enfermedad asociada por exceso de nutrientes: _____.

La enfermedad asociada por una percepción distorsionada de su cuerpo: _____.