



Cuestionario Tema Alimentación y Nutrición.

- 1) Define alimentación.
- 2) Define nutriente.
- 3) Nombra todos los nutrientes.
- 4) ¿Qué otro nombre reciben los hidratos de carbono? ¿Y las grasas?
- 5) Crea una tabla con 3 columnas, donde digas cada uno de los siguientes alimentos, su principal nutriente y su función: patatas hervidas, atún, pepino, cereales, pechuga de pollo, mantequilla, pasta, huevo cocido, naranja, arroz, nueces, mantequilla, fiambre, tomate, pan, leche, aceite de oliva.

Alimento	Nutriente/s	Función
----------	-------------	---------

- 6) Expresa todas las formas en la que las frutas pueden perder sus vitaminas y por las que debes consumirlas frescas
- 7) ¿Qué razones hacen que el agua sea tan importante para nuestro organismo?
- 8) ¿A qué llamamos dieta? ¿Qué significa que una dieta es equilibrada?
- 9) ¿En qué proporción están los nutrientes en una dieta equilibrada?
- 10) ¿Qué alimentos de la pirámide deben estar siempre en la comida principal?
- 11) Argumenta las razones por las que una ensalada completa (con atún y legumbres) es un plato fantástico para la salud, exponiendo qué función desarrolla.
- 12) ¿Cuáles son los alimentos básicos de la dieta mediterránea? ¿Practicas la dieta mediterránea, es decir, como de forma regular platos como las ensaladas, cocido, lentejas, paella, purés..., así como tostadas de aceites de oliva, y frutas y verduras frescas, o eres más de carnes, hamburguesas, fritos y embutidos?
¿Cuáles son los beneficios de la dieta mediterránea?
- 13) Indica dos dietas especiales además de la Mediterránea.
- 14) A) ¿Cuáles son las principales enfermedades ligadas a una mala alimentación?
B) ¿Cuáles son los síntomas de la anemia?
C) ¿Qué elemento es deficitario en el organismo cuándo se padece?

15) Características de una dieta saludable y su importancia.

16) Hábitos saludables: su importancia en la salud física, mental y social. (Sueño, postura, tecnología, actividad física, autorregulación emocional, cuidado personal,...)

17) Haz un esquema resumen del tema.



Cuestionario Tema Alimentación y Nutrición.

➤ Características de una dieta saludable y su importancia.

Una dieta saludable es fundamental para mantener un estilo de vida equilibrado y prevenir una serie de enfermedades crónicas. Aquí tienes algunas características clave de una dieta saludable y su importancia:

- 1.-**Variedad de alimentos:** Una dieta saludable debe incluir una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios, como frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa. Esto asegura una ingesta equilibrada de nutrientes esenciales.
- 2.-**Porciones adecuadas:** Controlar el tamaño de las porciones es importante para evitar el exceso de calorías y mantener un peso saludable. Comer porciones adecuadas ayuda a prevenir la obesidad y sus consecuencias negativas para la salud.
- 3.-**Nutrientes esenciales:** Una dieta saludable debe proporcionar los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para funcionar correctamente, como vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos, grasas saludables y fibra dietética.
- 4.-**Bajo en grasas saturadas y trans:** Reducir la ingesta de grasas saturadas y trans puede ayudar a mantener niveles saludables de colesterol en sangre y disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas.
- 5.-**Bajo en azúcares añadidos:** Limitar la cantidad de azúcares añadidos en la dieta es importante para prevenir problemas de salud como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las caries dentales.
- 6.-**Alto contenido de fibra:** Los alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras y granos enteros, son importantes para la digestión, la regulación del azúcar en sangre y la prevención del estreñimiento.
- 7.-**Hidratación adecuada:** Beber suficiente agua es esencial para mantener el equilibrio de líquidos en el cuerpo y apoyar numerosas funciones corporales.
- 8.-**Limitación de alimentos procesados:** Los alimentos altamente procesados, que suelen ser ricos en grasas saturadas, azúcares y sodio, deben consumirse con moderación, ya que pueden contribuir a problemas de salud como la hipertensión y la obesidad.
- 9.-**Moderación en el consumo de sodio:** Reducir el consumo de sodio es importante para mantener la presión arterial en niveles saludables y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

La importancia de una dieta saludable radica en que está directamente relacionada con la prevención de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2, las



Cuestionario Tema Alimentación y Nutrición.

enfermedades cardíacas, la hipertensión, el cáncer y otras afecciones. Además, una dieta adecuada puede mejorar la calidad de vida, proporcionar energía y ayudar en el mantenimiento de un peso corporal saludable. También puede tener un impacto positivo en la salud mental y emocional, ya que los nutrientes adecuados pueden influir en el funcionamiento del cerebro y el estado de ánimo. En resumen, una dieta saludable es esencial para promover una vida larga y saludable, prevenir enfermedades crónicas, mantener un peso saludable, mejorar la calidad de vida y promover la salud mental y emocional.

➤ Hábitos saludables: su importancia en la salud física, mental y social. (Sueño, postura, tecnología, actividad física, autorregulación emocional, cuidado personal,...)

Los hábitos saludables son esenciales para mantener un bienestar integral, afectando la salud física, mental y social de las personas de diversas maneras:

1. **Sueño:** Un sueño adecuado es fundamental para la salud física y mental. Un buen descanso promueve la recuperación física, fortalece el sistema inmunológico y mejora el rendimiento cognitivo, lo que contribuye a una mejor salud mental y emocional.
2. **Postura:** Mantener una buena postura ayuda a prevenir problemas físicos, como dolores de espalda y cuello, y también puede influir positivamente en la autoimagen y la confianza, contribuyendo a la salud social y emocional.
3. **Tecnología:** El uso equilibrado de la tecnología es crucial para mantener una salud mental y social óptima. El abuso de dispositivos electrónicos puede llevar a la desconexión social y al estrés, mientras que un uso responsable puede mejorar la comunicación y el aprendizaje.
4. **Actividad física:** El ejercicio regular mejora la salud física al fortalecer los músculos, el corazón y los huesos, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas. También libera endorfinas, lo que promueve una mejor salud mental y emocional al reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.
5. **Autorregulación emocional:** Desarrollar habilidades para gestionar las emociones de manera saludable es crucial para la salud mental. Esto incluye la capacidad de lidiar con el estrés, la ansiedad y la depresión de manera efectiva y adaptativa.
6. **Cuidado personal:** El autocuidado, como mantener una higiene adecuada, alimentarse bien y cuidar la piel, contribuye a la salud física. También tiene un



Cuestionario Tema Alimentación y Nutrición.

impacto en la salud mental, ya que sentirse bien consigo mismo aumenta la autoestima y la confianza.

7. **Nutrición:** Una alimentación equilibrada es esencial para la salud física y mental. Una dieta adecuada proporciona los nutrientes necesarios para el funcionamiento óptimo del cuerpo y el cerebro, y puede influir en el estado de ánimo y la salud emocional.
8. **Relaciones sociales:** Mantener relaciones sociales positivas y apoyativas es vital para la salud social y emocional. El apoyo social contribuye a la resiliencia emocional y puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad.

En resumen, la adopción de hábitos saludables tiene un impacto significativo en la salud física, mental y social. Estos hábitos pueden prevenir enfermedades, mejorar la calidad de vida, fomentar relaciones positivas y promover el bienestar general en todas las áreas de la vida de una persona.