

TREBALL TEMA 2: ALIMENTACIÓ I SALUT NOM:

Lliurar abans del 11/12/2020. Fer les següents activitats:

1. Explica les tres funcions dels aliments i anomena 3 exemples de cada tipus. Activitat 7 (pàg. 26).
 2. Observa la roda dels aliments (pàg. 27). Act. 9, 10, 12 (pàg. 27).
 3. El teu amic pren: 150 g de pollastre, 50 g d'enciam, 50 g de tomaca, 50 g d'espinacs, 100 g de poma, 10 g d'oli i 200 mL d'aigua. Calcula les calories totals si l'energia que proporcionen els aliments en kcal/100 g es: pollastre 146, enciam 16, tomaca 19, espinacs 22, poma 50 i oli 880. Act. 13 (pàg.28).
 4. Què és la taxa de metabolisme basal? Quines són les 2 activitats en més i menys despesa energètica?
 5. Què és una dieta? I una dieta equilibrada? I la dieta mediterrània? Act. 16, 17 i 18 (pàg.31).
 6. Act. 20, 21, 24, 25 (pàg. 32-33),. 7. Què és i què produeix una intoxicació alimentaria? Llig Saber més de la pàg 34 i explica què és la malaltia celíaca. Act. 28 (pàg. 35). Act. 40, 42, 43, 44 i 45 (pàg. 37).
- Llig la pàgina 38 i fes els exercicis: 49, 50, 53 i 54 de la pàg. 39. Apega 5 etiquetes d'aliments diferents i interpreta-les: assenyla les parts, indica si és correcta, la seua funció, si es saludable, ...

¿QUÉ LE HA PASADO A MI COMPAÑERA?

Actividad 1. Lee atentamente el siguiente texto:



Alexia, mi compañera de clase, se desmayó el martes a segunda hora, después de la clase de Educación física (en la que estuvimos haciendo un test de resistencia); se fue quedando blanca, me dijo que estaba mareada (la verdad es que siempre se siente un poco mareada después de esta clase), se puso a sudar y se cayó al suelo.

Yo avisé corriendo a la profesora de guardia, ella le subió los pies e intentó que los demás compañeros/as no estuvieran rodeándola. Al poco tiempo reaccionó, le dieron un poco de agua y azúcar y se fue animando. En el recreo me comentó que ella no suele desayunar nunca, porque por la mañana no le baja nada.



- ¿Qué crees que le ha pasado? ¿Está enferma?. Razona la respuesta.
- ¿Crees que le influyó la clase de educación física? Razona la respuesta.
- ¿Qué consejos le darías a tu amiga para que no le volviera a suceder esto.

Actividad 2. Diseñar un desayuno ideal para un estudiante de 3º ESO, explicando de forma detallada los alimentos, los nutrientes y las funciones.

Aporte calórico de los nutrientes

1 g de glúcidos o de proteínas aportan 4 kcal.
1 g de lípidos aporta 9 kcal.

Según la **Sociedad Española de Nutrición Comunitaria**, una alimentación saludable comprende:

- **4-6 raciones diarias de pan, cereales, arroz, pasta o patata**, entendiéndose como ración de 40-60 g de pan, 30-40 g de cereales para desayunar, 60-80 g en crudo de arroz o pasta, 150-200 g de patata.
- **3 raciones diarias de fruta**, considerando que una ración son entre 120 y 200 g.
- **2 raciones diarias de verduras y hortalizas**, considerando que una ración son entre 150 y 200 g.
- **3-5 raciones diarias de aceite de oliva**, sabiendo que una cucharada sopera es una ración.
- **2-4 raciones diarias de leche, yogur o queso**, donde cada ración puede ser un vaso de leche, 2 yogures, unos 100 g de queso fresco o bien unos 50 g de queso semicurado o curado.
- **2 raciones diarias de carnes magras, pescado, huevos, legumbres o frutos secos**. En este grupo una ración son 100-125 g de carne, 125-150 g de pescado, 60- 80 g de legumbres en crudo, 20-30 g de frutos secos, huevos entre 3 y 4 a la semana (una ración son 1 o 2 huevos, según el tamaño).
- **6 – 8 vasos de agua diarios**.

Las carnes grasas, embutidos, dulces, bollería, mantequilla, pasteles, helados, bebidas refrescantes y otros alimentos ricos en azúcar y grasas pueden comerse de manera ocasional y moderada.

Actividad 3: Las bebidas alcohólicas contienen agua, etanol (alcohol etílico) y cantidades variables de azúcares.

Lo único que aporta el etanol son calorías, unas 7 kcal/g, y se consideran “vacías” porque no proporcionan ningún tipo de nutriente como proteínas, vitaminas, etc. Esta es una de las razones por las que se debe restringir su uso en la dieta, aunque la más importante es que el etanol es una sustancia tóxica y, a partir de ciertas dosis, produce graves alteraciones en nuestro organismo. Para conocer la cantidad de alcohol que contienen las bebidas se utiliza la siguiente ecuación:

$$\text{Gramos de etanol} = \frac{\text{Graduación alcohólica de la bebida} \times 0,80}{100}$$

La graduación alcohólica de las botellas se multiplica por 0,80 g/mL (densidad del etanol) para convertir el grado alcohólico, que en las botellas se expresa como un % del volumen de la bebida y por tanto en unidades de volumen, en una cantidad por gramos.

Si queremos calcular las kcal que proporciona una cantidad de bebida, como un vaso de 100 mL de un vino de 14° calculamos primero los gramos de alcohol que contiene dicha cantidad de vino:

$$\frac{14 \text{ mL} \times 100 \text{ mL} \times 0,8 \text{ g/mL}}{100 \text{ mL}} = 11,2 \text{ g}$$

Y después multiplicamos por las calorías que aporta cada gramo de alcohol: 11,2 g x 7 kcal/g = 78,4 kcal

El alcohol “engorda” porque no puede almacenarse y para eliminarlo, el hígado lo oxida y en ese proceso produce una gran cantidad de energía. Este extra energético hace que se interrumpa la oxidación de las grasas y los azúcares, que en lugar de metabolizarse, se almacenan. Una buena “borrachera” puede suministrar más de la mitad de la energía que el cuerpo necesita en un día, así que el cuerpo almacena en forma de grasas esas mil y pico kilocalorías que ya no va a utilizar.

Localiza la graduación alcohólica en estas etiquetas y calcula la cantidad de alcohol (en gramos) que contendrá 100 mL de cada bebida. ¿Cuál aporta más calorías?



proporcionan:

- Una caña (200 mL)
- Un vaso de ron (100 mL)
- Un vaso de ginebra (80 mL)

- Un vaso de whisky (150 mL)
- Un vaso de vino tinto (150 mL)

AVALUA LA TEUA ALIMENTACIÓ

L'alimentació juga un paper essencial en la nostra salut. Aprendre a triar bé el que mengem repercutirà no només en la prevenció de malalties, sinó fins i tot en el nostre estat d'ànim i la nostra capacitat de treball i el nostre rendiment intel·lectual. Fes el següent test per avaluar si la teua alimentació és adequada.

HÀBITS DIETÈTICS POSITIUS	PUNTS
Menge com a mínim dues o tres peces de fruita sencera cada dia	2
Prenc tots els dies amanida composta bàsicament per vegetals crus.	2
Prenc d'1,5 a 2 litres d'aigua al dia	2
L'oli que consumix majoritàriament és oli d'oliva verge	2
Consumix tots els dies pa	2
Consumix generalment pa integral	2
Consumeix totes les setmanes arròs, pastes i patates	2
Consumeix llegums (llenties, cigrons, mongetes) 2-3 vegades per setmana.	2
Menge més peix que carn	2
Consumeix llet o, si no iogurt i / o formatge 2-3 vegades al dia.	2
Esmorzar cada dia i no deixe cap menjar.	2
Mastegue bé els aliments (més de trenta minuts en menjar).	2
Quan acabe de dinar em sent lleuger i amb energia	2
Faig exercici regularment	2
TOTAL PUNTS POSITIUS:	

HÀBITS DIETÈTICS NEGATIUS	PUNTS
Menge dolços, "laminadures", bombons i / o pastissos diàriament.	1
Bec begudes de cola i altres refrescos freqüentment.	1
"Bec" entre menjar.	1
Menge carn més de quatre vegades a la setmana.	1
Consumeix freqüentment embotits, chacinas i / o cansalada	1
Consumeix fregits diverses vegades per setmana	1
Consumeix alcohol habitualment (més de 2 cerveses o vins al dia)	1
Prenc més de tres cafès al dia	1
Fume	1
Fume més de 10 cigarrets al dia	1
No tinc un horari regular de menjars	1
Em deixe amb freqüència algun menjar o no prenc l'esmorzar	1
Estic massa prim o pateix d'excés de pes	1
Menge amb freqüència malhumorat o amb ansietat	1
TOTAL PUNTS NEGATIUS:	

PUNTS POSITIUS - PUNTS NEGATIUS =

RESULTATS

De -14 a -1 punts:

Necessites canviar el teu estil d'alimentació. Aquesta manera d'alimentar et portarà problemes en un futur si és que ja no els pateixes.

De 0 a 13 punts:

Fas moltes coses malament que amb el temps poden restar salut. Només amb esforçar una mica i canviar alguns dels teus hàbits dietètics obtindràs grans resultats.

De 14 a 20 punts:

Ho fas prou bé, segurament gaudeixes amb salut de la teua alimentació però hi ha alguns aspectes que encara podries millorar, has de reforçar els teus hàbits positius d'alimentació i seguir millorant.

De 21 a 28 punts:

T'alimentes molt bé, enhorabona!. Ensenya a altres persones a menjar com tu i a gaudir d'una bona salut com tu ho fas.

4. REFLEXIONA SOBRE EL RESULTAT DEL PUNT ANTERIOR.