| | |
|---|---|
| **¿Cuál es la diferencia entre alimentación y nutrición?** | La alimentación es el acto voluntario de ingerir alimentos, mientras que la nutrición es el proceso involuntario por el cual el cuerpo obtiene y utiliza los nutrientes |
| **¿Qué es un nutriente?** | Sustancia química contenida en los alimentos que el cuerpo necesita para vivir, crecer y funcionar correctamente |
| **¿Cuáles son las funciones de los nutrientes?** | Energética (proporcionan energía), plástica (forman estructuras) y reguladora (controlan procesos químicos) |
| **¿Cuáles son los principales tipos de nutrientes?** | Inorgánicos (agua y sales minerales) y orgánicos (glúcidos, lípidos, proteínas y vitaminas) |
| **¿Qué funciones tiene el agua en el organismo?** | Regula la temperatura, transporta sustancias, elimina desechos y es el medio para las reacciones químicas |

| | |
|---|---|
| **¿Qué papel cumplen las sales minerales?** | Regulan funciones del cuerpo y participan en la formación de huesos y dientes |
| **¿Qué diferencia hay entre glúcidos simples y complejos?** | Los simples (glucosa, fructosa) se absorben rápido y dan energía inmediata, mientras que los complejos (almidón, celulosa) proporcionan energía a largo plazo |
| **¿Qué función tienen los lípidos?** | Actúan como reserva de energía, forman membranas celulares y algunas hormonas |
| **¿Cómo se clasifican las grasas según su origen?** | De origen vegetal (aceites) y de origen animal (manteca, tocino) |
| **¿Cuál es la diferencia entre grasas saturadas e insaturadas?** | Las saturadas (de origen animal) pueden ser perjudiciales en exceso, mientras que las insaturadas (de origen vegetal y marino) son más saludables |

| | |
|---|---|
| **¿Qué función tienen las proteínas en el cuerpo?** | Forman estructuras celulares, transportan sustancias y regulan procesos químicos |
| **¿Cuáles son los alimentos ricos en proteínas?** | Carnes, pescados, huevos, legumbres y frutos secos |
| **¿Qué función tienen las vitaminas?** | Regulan las reacciones químicas del cuerpo y son esenciales para la salud |
| **¿Por qué es importante la fibra en la alimentación?** | Facilita el tránsito intestinal y mejora la absorción de nutrientes |
| **¿Qué es la pirámide alimentaria?** | Es una representación gráfica de los alimentos según su importancia en la dieta diaria |

| | |
|---|---|
| **¿Cuáles son los criterios de una dieta equilibrada?** | Debe ser variada, completa y proporcionar la cantidad adecuada de nutrientes |
| **¿Qué factores influyen en el gasto energético de una persona?** | Edad, sexo, peso y nivel de actividad física |
| **¿Cuáles son las enfermedades relacionadas con la mala alimentación?** | Obesidad, diabetes, aterosclerosis, celiaquía y trastornos alimentarios |
| **¿Qué son los alimentos transgénicos?** | Son aquellos cuyo ADN ha sido modificado para mejorar sus características |
| **¿Qué es la trazabilidad alimentaria?** | Es el control y registro del recorrido de un alimento desde su producción hasta su consumo |