

EXERCICIS BLOC III: NUTRICIÓ

Nom i llinatges:

1-Senyala el nutrient més important en cada aliment, n'hi ha que que tenen més d'un nutrient important. Escribeu quines vitamines aporta cada aliment. Escribeu quins minerals aporta cada aliment

aliment	carbohidrats	lípid	proteïnes	vitamines	minerals
oli					
Bistec de ternera					
llet					
saïm					
mantequilla					
farina					
formatge					
tomàtiga					
plàtan					
ametlla					
ous					
patates					
llenties					
fetge					

2-Escribeu la diferència entre vitamina hidrosoluble i liposoluble.

3-Senyala quines aportacions al cos més importants realitza cada nutrient

Carbohidrats:

Lípids:

proteïnes:

vitamines:

minerals:

4-Explica tot el procés de digestió dels carbohidrats.

Explica com es regula la concentració de glucosa dins la sang.

5-Col·loca els següents aliments de més saludable a menys saludable:

donut pa integral pa blanc pa moreno magdalenes fetes a casa bollicao

6-Col·loca els següents aliments del que provoca menys colesterol al que provoca més:

oli d'oliva peix blau mantquilla margarina oli de girasol fruits secs llet

7-Quins consells li donaries a una persona que té el colesterol alt?

8-Escriu una dieta ideal, mediterrània, amb una quantitat ideal de verdura, fruita, llegums, cap menjar processat, etc. Amb un berenar complet, amb un sopar lleuger...No importa apuntar les kcal.

Berenar:

Segon berenar:

Dinar:

Berenar del capvespre:

Sopar:

9-Investiga: “el escorbut”

