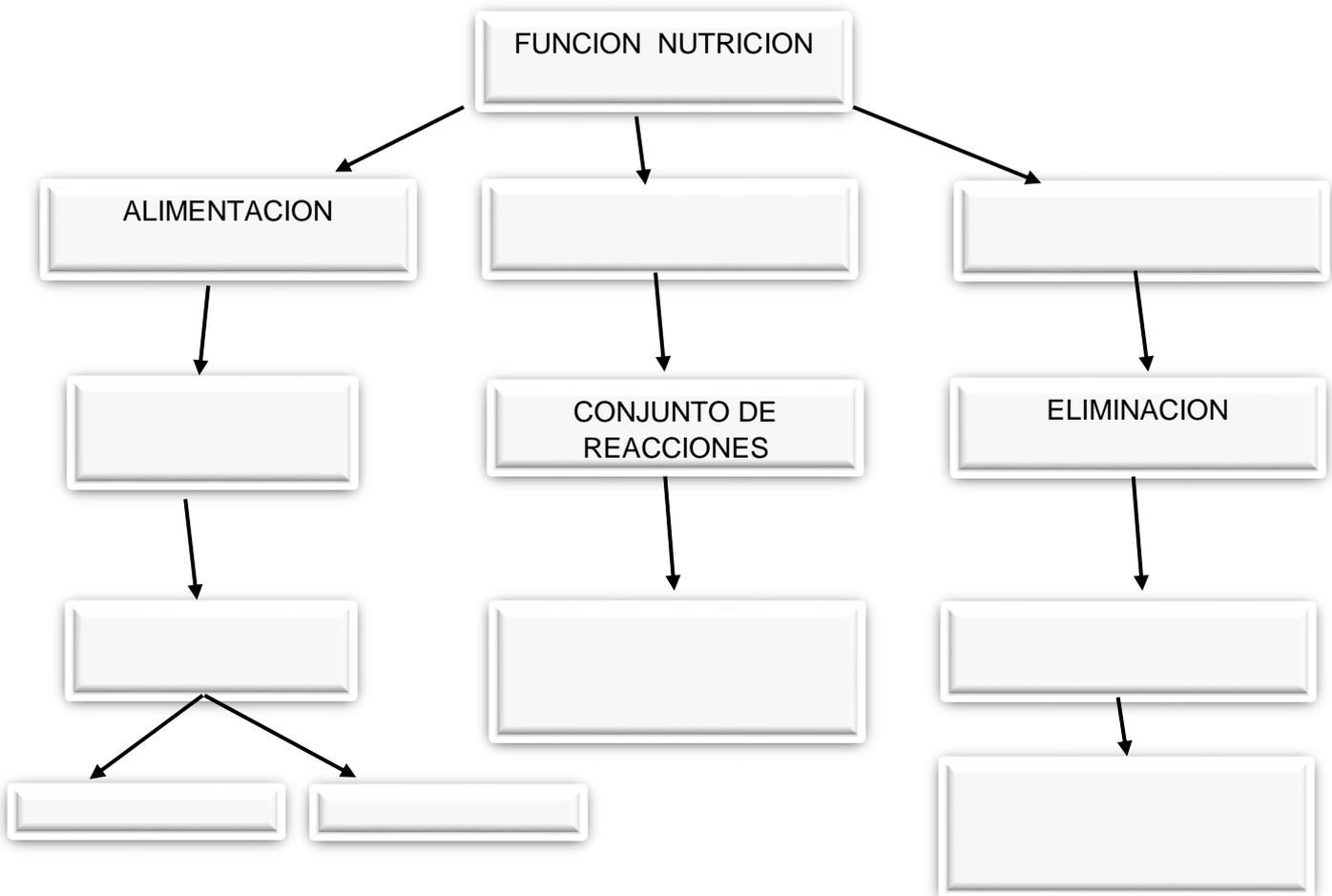




- 1) Para llevar a cabo la función de Nutrición en el cuerpo humano intervienen distintos Sistemas. Por ejemplo en la alimentación tiene que intervenir el Sistema Digestivo... ¿cuáles son los demás sistemas del cuerpo humano que intervienen en la función de nutrición? Nombrarlos.
- 2) Leer y buscar la definición de nutrición autótrofa y heterótrofa. Describir las etapas de la nutrición heterótrofa.
- 3) Completar los espacios vacíos del cuadro con las siguientes palabras:

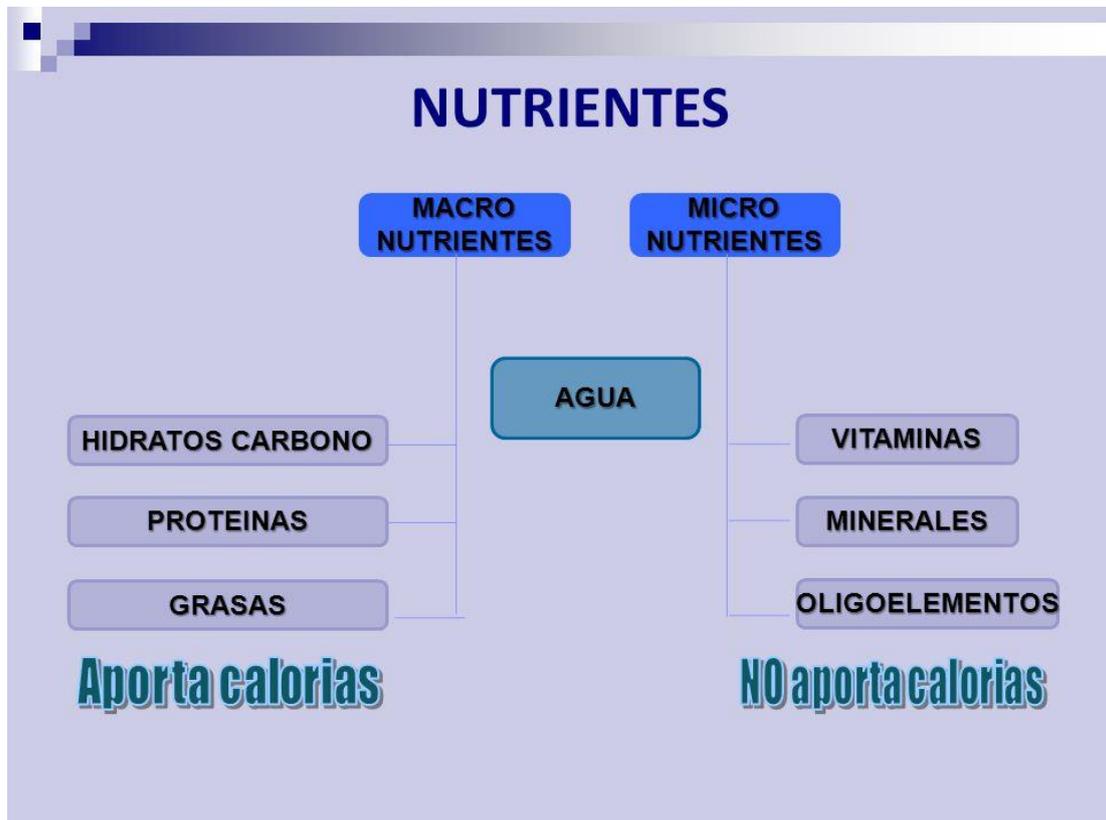
INGESTION DE ALIMENTOS	MATERIA FECAL, SUDOR, ORINA	EXCRECION	MACRONUTRIENTES
METABOLISMO	ABSORCION DE NUTRIENTES	MICRONUTRIENTES	MATERIA Y ENERGIA
DESECHOS		MATERIA FECAL, ORINA, SUDOR, CO ₂	



4) Definir y diferenciar el concepto de NUTRICION, ALIMENTACION, MICRONUTRIENTE Y MACRONUTRIENTE.

5) A partir de la siguiente información y con ayuda del libro completar el siguiente cuadro:

	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
Clasificación (macronutriente o micronutriente)			
Función			
Energía que aportan			
Alimentos que lo contienen			
Estructura química			



6) Vitaminas y minerales

Mineral	Función	Alimentos donde se encuentra
Zn		
I		
Se		
Cu		
Mn		
F		
Cr		
S		
F		
Cl		
Mg		

Vitaminas	Función	Donde se encuentran	Deficiencia
A			
D			
K			
B1/Tiamina			
B2/Riboflavina			
B3/Niacina			
B6/Piridoxina			
Vitamina B12			
C			

7) Etiquetas

Si leemos la etiqueta de un alimento, veremos que estos mismos componentes (proteínas, hidratos de carbono, grasas) aparecen en la parte que llamamos "rotulado nutricional" que obligatoriamente debe indicar:

- Valor energético (Kcal – Kj)
- Carbohidratos (g)
- Proteínas (g)

- Grasas totales (g)
- Grasas trans (g)
- Fibra alimentaria (g)
- Sodio (mg)

También las etiquetas suelen dar decir:

- Apto para celíacos o sin TACC
- Consumir preferentemente antes de... fecha de vencimiento
- Si vence el 5/4 de este año, se puede comer?
- Contiene sulfitos ¿Quién?
- Siglas como EDU, GEL, JMAF, ARO.... ¡ARO, ARO, ARO!

INFORMACION NUTRICIONAL

Porción: 1 vaso (200 ml)
Porciones por envase: 5

	100ml	1 porción
Energía (kcal)	36	72
Proteínas (g)	3.5	7.0
Grasa total (g)	0.1	0.2
H. de C. disp. (g)	5.2	10.4
Lactosa (g)	5.2	10.4
Sodio(mg)	48	96
Potasio(mg)	165	330
Vitamina B2 (mg)	0.2	24 % (*)
Vitamina B12(µg)	0.3	50 %
Calcio (mg)	128	32 %
Fósforo (mg)	103	26 %
Magnesio (mg)	12	8 %
Iodo (µg)	9	13 %
Zinc (mg)	0.4	5 %

(*) % en relación a la Dosis Diaria Recomendada

INGREDIENTES: Harina de trigo enriquecida (*), azúcar, grasa vacuna refinada, almidón, harina de sorgo, jarabe de maíz de alta fructosa, sal, aceite de girasol alto oleico, leudantes químicos: bicarbonato de amonio (INS 503ii), bicarbonato de sodio (INS 500ii), emulsionante: lecitina de soja (INS 322); aromatizante artificial: vainilla, aromatizante identico al natural: almendra, aromatizante natural: limón, colorante: betacaroteno (INS 160a(i)). (*) Ley 25630 (Harina, hierro: 30mg/ kg, ácido fólico: 2, 2mg/ kg, vitamina B1: 6, 3mg/ kg, vitamina B2: 1, 3mg/ kg, niacina: 13, 0mg/ kg). **CONTIENE GLUTEN.**
Contiene: derivados de trigo y de soja. Este producto se elabora en un equipo que procesa leche y huevo. Conservar en lugar fresco y seco.

a) Busca 2 etiquetas de alimentos que consumas a diario, pega las mismas y analízalas tal cual aprendimos con la información dada.

- b) A partir de las herramientas brindadas en clase, realizar una investigación (citando las fuentes investigadas) acerca de la Ley de Etiquetado. Realizar un texto explicativo a partir de la misma.
- c) Dibuja un plato de comida (puede ser tu comida preferida) indica en la misma la proporción de macro y micronutrientes que tiene. El plato de comida elegido, ¿sería para realizar una actividad física o después de la misma? Explica tu respuesta.
- 8) Las siguientes imágenes hacen referencias a ciertos alimentos y su cantidad de azúcar, sal o grasa que posee expresada en una forma visible para tomar conciencia de la cantidad que se consume de cada uno de estos.
Elegí dos alimentos que consumas e indica con un formato similar como lo indica la imagen.



Información

Los siguientes son valores diarios de referencia (VDR) de nutrientes (FAO/OMS)

Nutriente	Ingesta diaria (g)	Porción recomendada (g) x Kcal
Carbohidratos	300	300 g x 4 Kcal/g= 1200 kcal
Proteínas	75	75 g x 4 Kcal/g= 300 kcal
Grasas totales	55	55 g x 4 kcal/g= 495 kcal
Grasas saturadas	22	Máximo recomendado
Fibra alimentaria	25	0
	Valor energético	2000 Kcal
Sodio	2400 mg	Máximo recomendado