



CIUESTIONARIO SOBRE EL TEMA:

¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN?

1. ¿En qué consiste la alimentación?

R= _____

2. ¿En qué consiste la nutrición?

R= _____

3. ¿Qué tipos de alimentos deben ser consumidos con moderación e incluso cuáles conviene limitarlos o evitarlos?

R= _____

4. ¿Qué tipo de alimentos procurarán en especial incluir en tu alimentación para asegurar el aporte de vitaminas?

R= _____

5. ¿Qué son las colaciones y qué función cumplen?

R= _____

6. ¿Por qué, generalmente, se presenta el sobrepeso y la obesidad?

R= _____

7. ¿Qué otras actividades además de la ingestión, incluye el proceso de la alimentación?

R= _____

8. Las acciones que corresponden a la nutrición ¿son voluntarias?

9. Las acciones que corresponden a la alimentación ¿son voluntarias?

10. R= _____



11. ¿Cuáles de estos dos procesos, alimentación y nutrición, son educables?

R= _____

12. ¿En qué consiste que sean educables?

R= _____

13. ¿En qué se transforman los alimentos energéticos y en cuáles actividades corporales se requieren principalmente?

R= _____

14. ¿Qué tipo de alimentos representan la materia prima de la masa corporal?

R= _____

15. ¿Cómo participan los alimentos plásticos en el organismo humano?

R= _____

16. ¿Qué función desempeñan los alimentos reguladores?

R= _____

17. Menciona tres ejemplos de alimentos energéticos



18. Refiere tres grupos de alimentos plásticos

19. Menciona dos grupos de alimentos reguladores

20. Menciona cinco características que debe cumplir una dieta correcta

21. Con lo hasta aquí comentado, ¿consideras que tu dieta es correcta? Y de no ser así ¿cuáles son las deficiencias y cómo podrás corregirlas?