



ESPECIALIDAD EN NUTRICIÓN BÁSICA I

1. **Haga una lista de 4 grupos de buenos alimentos. Diga la cantidad de raciones que se requieren diariamente de cada uno de ellos. ¿Por qué es importante que la alimentación sea equilibrada?**

Los 5 grupos de buenos alimentos

- A. **PROTEÍNAS:** Función: Formar y reparar los tejidos del cuerpo. Comprenden el 15 al 20% de las calorías diarias. Fuentes: Legumbres, carne, lácteos, huevos, oleaginosas, etc.
- B. **CARBOHIDRATOS:** Función: Proveer energía al cuerpo. Comprenden el 60 al 70% de las calorías diarias. Fuentes: Pan, arroz, cereales, frutas, miel, papas, etc.
- C. **GRASAS:** Función: Aportan energía y ayudan a absorber vitaminas liposolubles (A, D, E, K). Comprenden el 15 al 20% de las calorías diarias. Fuentes: Nueces, almendras, maní, germen de trigo, aceites vegetales, girasol, etc.
- D. **VITAMINAS:** Intervienen en todas las funciones del cuerpo, desde la formación del cabello, las uñas, hasta la regulación del metabolismo y la activación de la función celular.
- E. **MINERALES:** Función: Formación de huesos, dientes y regulan el funcionamiento de los músculos y los nervios. Muy importantes son: Fósforo, magnesio, calcio, hierro, potasio, etc. Fuentes: Espinaca (Fe), nueces (Fe), girasol (P), leche (Ca), bananas (Mg), naranjas (K), Tomate (K), etc.

Porciones diarias

Grupo 1

- a. CEREALES: Incluido el pan, 6 a 10 porciones.
- b. HORTALIZAS: 2 porciones.
- c. FRUTA FRESCA: 3 porciones.
- d. FRUTOS SECOS: 1 porción (un puñado).

Grupo 2

- a. ALIMENTOS PROTEÍNICOS: 1 porción (un plato de...)
- b. LÁCTEOS: 2 porciones.

Grupo 3

GRASAS: 2 o 3 cucharadas de aceite de oliva de semillas.

Las células de nuestro cuerpo se renuevan cada día. Nacen y mueren y cada célula nueva se alimenta de los nutrientes que recibe de lo que nosotros ingerimos cada día. Por lo tanto he aquí la importancia de ingerir una dieta equilibrada y a conciencia.

Diferentes regímenes alimenticios

2. **Explique la diferencia que existe entre los siguientes regímenes alimentario:**

- A. **Lacto-ovo-vegetariano**
- B. **Ovo vegetariano.**
- C. **vegetariano**
- D. **LACTO-OVO-VEGETARIANO:** Consume lácteos y huevos. No consume carne.
- E. **LACTO-VEGETARIANO:** Consume lácteos. No consume huevos, ni carne.
- F. **VEGETARIANO:** No consume lácteos, huevos, ni carne.

3. **Prepare un menú Lacto-ovo-vegetariano equilibrado para dos días, que abarque los cuatro grupos de alimentos.**

Menú Lacto-ovo-vegetariano para un día

A. **DESAYUNO:** 1 taza de cereal completo (granola), 1 taza de leche o yogurt, 1 vaso de jugo de naranja, 1 manzana.

Opcional: pan integral con queso, crema y miel.

B. **ALMUERZO:** Aquí hay dos opciones

- A. Arroz, polenta, fideos o papas al horno o hervidas (1 porción) + pascualina (1 porción). Ensaladas de zanahoria, tomate y repollo.

Editado por: Pr. Edwing O. Monterroza

- B. Guiso con variedad de legumbres (proteínas) + zapallo al horno con cebollita. Ensaladas verdes, rojas y amarillas.

C. CENA: Sopa de arvejas partidas + pan integral con queso crema + mandarina u otra fruta o acompañada de fruta seca.

4. **¿Por qué otros nombres se conocen las vitaminas B1 y B2?**

- A. **Tiamina (Vit B1):** Es esencial para las funciones del sistema nervioso. Fuentes: Todas las frutas y cereales integrales.
- B. **Riboflavina (Vit B2):** Favorece el crecimiento del organismo, catalizando las reacciones químicas necesarias para el aprovechamiento de los carbohidratos y las proteínas. Fuentes: Todos los vegetales especialmente nueces y otros frutos secos, germen de trigo y levadura de cerveza.

5. **Haga una lista de por lo menos 3 fuentes importantes de alimentos que contengan los siguientes nutrientes:**

- A. **Vitamina A:** Tomate, pimiento, acelga, zanahoria, melón, mango, etc.
- B. **Vitamina B1 y B2:** Frutas y cereales integrales, nueces y otros frutos secos, germen de trigo y levadura de cerveza. Zanahorias, Espinacas, Lechugas.
- C. **Vitamina C:** Naranja, tomate, cebolla, coliflor, Kiwi, etc.
- D. **Hierro:** Yogurt, espárragos, nueces, puerros, espinacas, porotos negros, cacao, lentejas, etc.
- E. **Calcio:** Leche, mantequilla, yema de huevo, luz solar.

6. **¿Por qué es importante beber bastante agua c/día? ¿Cuánta agua se debería beber por día?**

El 50 al 65% de nuestro cuerpo está compuesto de AGUA. El 75% de los músculos es agua y aún nuestros huesos contienen un 20% de este elemento. De los 60 billones de células que constituyen nuestro cuerpo, cada una necesita líquido. En cada movimiento que realizamos con nuestro cuerpo usamos agua. Todas las reacciones químicas de nuestro cuerpo se realizan en un medio líquido. Debemos beber como mínimo entre 7 y 8 vasos de agua pura por día, aproximadamente 2 litros de agua.

7. **Nombre tres enfermedades, comunes que se pueden controlar por medio de una alimentación adecuada.**

- A. Cáncer: de todo tipo.
- B. Gastritis: úlcera péptica y pancreatitis.
- C. Trastornos en la vesícula: Cálculos (litiasis).
- D. Enfermedades cardiovasculares: Arteriosclerosis e hipertensión arterial.
- E. Diabetes mellitus tipo 2.

8. **¿Cuál es la diferencia que existe entre la harina integral y la blanca, y cuál de las dos tiene mayor valor alimenticio?**

La diferencia está en el valor alimenticio de la harina integral. El 77% de la vitamina B, el 60% del calcio, el 70% del fósforo y el 75% del hierro contenidos en el grano integral, al refinar las harinas, pasan a ser alimento para vacas y cerdos que crecen más fuertes y saludables que nosotros.

La alimentación debe ser rica en fibras, las fibras son un elemento muy importante para el buen funcionamiento de nuestro sistema digestivo, ya que son éstas las que estimulan el movimiento de las ciliás intestinales (vellosidades que se encuentran en la pared del intestino delgado), quienes tienen por función movilizar el contenido intestinal.

Si la dieta es pobre en fibras, este contenido de desechos permanecerá mayor tiempo en el intestino, eliminando toxinas que pasarán al torrente sanguíneo produciendo cefaleas y malestar general. Con el tiempo producirán irritación y lesión de la pared del intestino lo cual puede llegar a la formación de células cancerígenas lo que daría como resultado el cáncer de colon el cual es el mayor causante de muerte por cáncer en la Argentina. Sin ir muy lejos constipación y otros problemas. Por lo tanto podemos decir que las frutas funcionan como la escoba del organismo. La podemos encontrar en los cereales integrales, las frutas y las verduras.

9. Elabore un diagrama de la pirámide nutricional.

