

PRUEBA del Ámbito Científico. 3º Diver. 3ª EVALUACIÓN. Nutrición y Dietas. Mayo 2002

Nombre : Expresión: Nota global:

- 1) Completa el mapa conceptual de Glúcidos y Lípidos (en hoja aparte).
- 2) Completa el mapa conceptual de Proteínas y Vitaminas (hoja aparte).
- 3) El yogur descremado tiene la siguiente composición de los tres principales nutrientes: proteínas (4,7 %), lípidos (1,8 %) y glúcidos (4,9 %). ¿Por qué la suma de los tres no es 100? Con estos datos construye un diagrama de barras y un diagrama de sectores.
- 4) ¿Cuándo podremos decir que una dieta es, en general, equilibrada? Explícalo.
 - a) Un joven deportista tiene consume diariamente 2.970 kilocalorías. ¿Cuál será el reparto de kilocalorías entre los tres nutrientes esenciales para que la dieta sea equilibrada?
- 5) Describe las partes del aparato digestivo. Explica el papel del intestino delgado dentro del aparato digestivo y su contribución al proceso de nutrición.
- 6) Comenta las siguientes frases:
 - a) Las legumbres secas engordan y no alimentan.
 - b) Hay que comer carne todos los días.
 - c)  niños necesitan más proporción de proteínas que los adultos.
 - d) El vino da fuerza.
 - e) La mantequilla sustituye a la leche.

PRUEBA del Ámbito Científico. 3º Diver. 3ª EVA. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN MAYO 2003

Nombre : Nota global:

- 1) Contesta a estas cuestiones sobre los aparatos digestivo y circulatorio:
 - a) ¿Qué es el intestino del aparato digestivo? Explica su papel dentro del aparato digestivo y su contribución al proceso de nutrición.
 - b) ¿Qué relación hay entre el aparato digestivo y el circulatorio en el cuerpo humano?
 - c) Explica detenidamente la función del corazón y el por qué su ventrículo izquierdo es más potente que el derecho.

- 2) El precio medio de una docena de huevos pasó de 80 a 175 Ptas. desde 1980 a 1990. Calcular:
 - a) El porcentaje de aumento de precio de la docena de huevos en ese tiempo.
 - b) El porcentaje de aumento de precio de un solo huevo en esos 10 años.
 - c) El aumento de precio de la docena cada año como media.

- 3) ¿Cuándo podremos decir que una dieta es, en general, equilibrada? Explícalo.
 - a) Un joven deportista tiene diariamente 2.970 kilocalorías. ¿Cuál será el reparto, aproximado, de kilocalorías entre los tres nutrientes esenciales para que la dieta sea equilibrada?

- 4) Comenta brevemente las siguientes frases:
 - a) Las legumbres secas engordan y no alimentan.
 - b) Hay que comer carne todos los días.
 - c) Los niños necesitan más proporción de proteínas que los adultos.
 - d) El vino da fuerza.
 - e) La mantequilla sustituye a la leche.

- 5) ¿Por qué son tan importantes los hidratos de carbono o azúcares en las plantas? Explica la función clorofílica y cada uno de sus fases.

- 6) ¿Qué son y qué funciones tienen los nutrientes esenciales llamados proteínas?

- 7) Ayudándote de la tabla, calcula la cantidad total de proteínas, glúcidos y lípidos (en gramos y en Kilocalorías) correspondientes a lo que comió una persona en un día. Al final valora si la dieta ha sido o no equilibrada:
 - a) Desayuno: 150 g de pan integral, 250 g de leche entera, 50 g de azúcar, y 50 g de margarina.
 - b) Comida: 100 g de pan blanco, 200 g de lentejas, 100 g carne de ternera, 150 g de patatas, un yogurt (125 g) y un manzana de 100 g.
 - c) Cena: 80 g de pan integral, 100 g de caballa, 100 g de lechuga, y 150 g de cerezas.

Recuerda que para la nota final de la prueba, además de los contenidos de las respuestas también influyen su presentación y expresión. Todas las preguntas se calificarán con 4 puntos cada una excepto la primera y la última (5 puntos). Luego hay un máximo de 30 puntos.

