

**Trabajo Práctico: Nutrición****Parte I**

Lea atentamente la información brindada sobre nutrición y responda:

**Actividad N°1:** Sabiendo que comer y alimentarte no es lo mismo, brinde dos ejemplos de los casos que consideras que comes y dos ejemplos en los que consideras que te alimentas.

**Actividad N°2:**

- a) Diga cuáles son los factores que pueden influir en el modo de alimentación de una persona. Explique brevemente cada una.
- b) Con respecto a las personas que padecen celiaquía, ¿qué factor crees que influye en este caso?

**Actividad N°3:**

- a) Defina qué es un nutriente.
- b) Lea la clasificación de los nutrientes y realice un esquema integrador con dicha información. Tener en cuenta conceptos, ejemplos.

**Actividad N°4:** Lea las siguientes afirmaciones y coloque V o F según corresponda. Justifique las respuestas falsas:

- Los términos comer y alimentarse son sinónimos.
- Algunos ejemplos de alimentos son lácteos, carne y verduras.
- Algunos ejemplos de nutrientes son vitaminas, minerales, carnes y frutas.
- Todos los alimentos tienen nutrientes.
- La clasificación de los nutrientes en macro/micro depende del tamaño del alimento ingerido.
- Los macronutrientes son las proteínas y vitaminas.

**Parte II**

*Lea comprensivamente las páginas de libro enviadas para realizar las actividades*

**Actividad N°5:**

- a) ¿Por qué crees que será importante que los alimentos cuenten con la información nutricional?
- b) Describa qué es el balance energético. Diga de qué forma usted gasta y de qué forma consume energía en un día normal de su vida.

**Actividad N°6:** Observe el óvalo argentino y responda:

- a) ¿Por qué crees que el agua está representada de la forma que muestra el gráfico?
- b) ¿Qué representa el tamaño de los grupos de alimentos?
- c) Sabiendo que se elabora un óvalo para cada país, ¿qué factores piensas que se tendrán en cuenta a la hora de diseñarla?

**Actividad N°7:**

- a) Diga qué es la alimentación saludable y equilibrada.
- b) Indique qué es la biotecnología en los alimentos, y cuál es su importancia.

**Actividad N°8:** Elabore un folleto informativo, concientizador y reflexivo en relación a lo que es la alimentación equilibrada y saludable, el mismo puede contar con gráficos, esquemas, recomendaciones, definiciones, imágenes y lo que crea necesario. Dicha información se debe obtener de las páginas sugeridas.