

Trabajo Práctico de Biología

"Biomoléculas y Nutrientes"

Nombre: Mia Covarrubias

Curso: 4° año "A"

Colegio: Modelo

Profesora: Alejandra Tello

Año: 2025

Preguntas y respuestas

1. ¿Qué es una dieta equilibrada, qué nutrientes debe tener y en qué proporciones?

Una dieta equilibrada es aquella que proporciona todos los nutrientes necesarios para mantener el cuerpo sano y con energía. Debe tener:

- Carbohidratos (50-60%): son la principal fuente de energía.
- Proteínas (15-20%): ayudan a formar tejidos y músculos.
- Grasas saludables (20-30%): necesarias para funciones del sistema nervioso y hormonal.
- Vitaminas y minerales: esenciales para procesos metabólicos.
- Agua: fundamental para todas las funciones del organismo.

2. ¿Cuántas comidas sugieren los nutricionistas? ¿Cuáles son?

Se recomiendan 4 a 6 comidas por día. Las principales son: desayuno, almuerzo, merienda y cena. También se pueden incluir dos colaciones (media mañana y media tarde).

3. Ejemplo de alimentos de un almuerzo común y 4 desayunos diferentes:

- Almuerzo: arroz con pollo, ensalada de tomate, pan y jugo.
- Desayuno 1: pan con queso y leche.
- Desayuno 2: yogur con frutas.
- Desayuno 3: mate cocido con galletas.
- Desayuno 4: té con tostadas y mermelada.

4. Análisis del almuerzo (arroz con pollo, ensalada, pan y jugo):

Alimento	Nutriente que aporta
Arroz	Carbohidratos, fibra
Pollo	Proteínas, hierro, zinc
Ensalada	Vitaminas A y C, fibra
Pan	Carbohidratos
Jugo natural	Agua, vitamina C

5a. Nutrientes que debe tener un almuerzo completo y saludable:

Debe tener proteínas (carne magra, huevo o legumbres), carbohidratos (papa, arroz o fideos), grasas saludables (aceite de oliva o frutos secos), vegetales (aportan vitaminas y fibra), y agua.

5b. Comparación con un almuerzo habitual:

- ¿Es saludable?: Depende del método de cocción. Si es al horno o hervido, sí.
- ¿Qué debería cambiar?: Evitar frituras, exceso de pan o bebidas azucaradas.
- ¿Cómo lo haría?: Reemplazar gaseosa por agua y carne frita por carne al horno.
- ¿La mayoría de las familias sanjuaninas consumimos desayunos parecidos?: Sí, en general se consumen infusiones con pan o galletas.

5c. ¿Qué almuerza un deportista de alto rendimiento como Lionel Messi?

Suele consumir alimentos ricos en energía y proteínas como arroz integral, pechuga de pollo, vegetales cocidos, fruta, frutos secos y agua o bebidas isotónicas.