

## **Dossier de recuperació**

Optativa: Alimentació i hàbits saludables

3r ESO 1r trimestre



**Departament de Ciències Experimentals**

Curs 2014-2015

<b>Crèdit: ALIMENTACIÓ I HÀBITS SALUDABLES</b>	<b>AVALUACIÓ: 1</b>
<b>Activitat: exercicis recuperació 1ª avaluació</b>	<b>Nom:</b> _____ <b>Curs i grup:</b> _____ <b>Data:</b> _____

1. Quines vitamines cal ingerir amb més freqüència i perquè ?

2. Relaciona els elements de les 2 columnes mitjançant les lletres:

A. Orgànics

B. Inorgànics

Sals minerals

Proteïnes

Lípids

Hidrats de carboni

Aigua

Vitamines

3. Si una persona ha de córrer una maratón quin tipus de nutrient creus que necessitarà amb més quantitat ?

4. Tot el que mengem s'aprofita ? Quin nom rep la part dels aliments que utilitzem per fer funcionar el nostre cos ?

5. Quins nutrients tenen funció reguladora ?

6. Que tenen d'especial els nutrients essencials ?

7. En un suc de fruita, quin tipus de vitamines ens podem trobar ? I en un oli vegetal ?

8. Una persona vegetariana de quins aliments pot obtenir proteïnes ?

9. Diques si son certes o falses les següents afirmacions:

**V**      **F**

El midó és un tipus de proteïna

Els polisacàrids són d'absorció ràpida

Els sucres es dissolen en aigua

El sucre és un polisacàrid

Els cereals i llegums són glúcids complexos

10. Diques si es certa o falsa la següent afirmació, i raona la resposta:

***“Els greixos cal evitar-los perquè l'únic que fan es acumular-se al nostre cos i només s'utilitzen quan el cos necessita energia extra”***

11. Es veritat que l'aigua engreixa ? Raona la resposta.

12. Creus que una persona sense fer cap esforç físic, estirada al llit, podria viure sense beure aigua ? Raona la resposta.

13. Classifiqueu segons siguin nutrients o aliments:

*Pa, glúcid, pernil dolç, proteïna, lípid, oli, taronja, vitamina, sals minerals, cereals, aigua, iogurt, fibra i síndria.*

NUTRIENTS	ALIMENTS

14. Que és la fibra vegetal ? Per què es necessària la ingestió diària de fibra vegetal ?

15. Com pot ajudar la ingestió de fibra i aigua en un regim d'aprimament ?

16. Per que el pa, que conté una gran quantitat de midó, si el masteguem un temps acaba tenint gust dolç ?

17. Una clienta teva t'explica que el metge endocrí li ha preparat un règim. Està una mica estranyada perquè li han recomanat un suplement vitamínic en cas de que substitueixi la llet semidesnatada per la desnatada. Sabries explicar-li per que el metge li ha fet aquesta recomanació ? De quins tipus de vitamines pot presentar carències i quins efectes negatius pot experimentar ?

18. Per que la recomanació dietètica d'àcid ascòrbic (vitamina C) per Espanya es menor que per els països escandinaus ?

19. Per què el nostre organisme emmagatzema lípids, i no glúcids, com a reserva energètica a mitjà i a llarg termini?

20. Què passa si la dieta ens aporta més energia de la que gastem diàriament?

21. Per què gastem energia encara que estiguem en repòs absolut?

22. Calcula la taxa de metabolisme basal de les persones que s'indiquen.

- Una dona de 20 anys que pesa 45 kg i fa 160 cm d'alçada.
- Un home de 40 anys que pesa 75 kg i fa 170 cm d'alçada.

23. Calcula les necessitats energètiques d'una dona de 20 anys, 60 kg i 165 cm, amb una activitat lleugera.

24. Quants KJ ens aporten 100 g d' hidrats de carboni ? Quants KJ ens aporten 100 g de lípids?

25. Un home de 80 Kg, i 1,75 m d'alçada i 35 anys treballa en un oficina i 1 cop per setmana va al gimnàs. Calcula la despesa energètica total diària en Kcal i en KJ.

26. Calcula quants grams de pasta necessita ingerir en un dinar l'home del exercici anterior, sabent que 100 g ens aporten 1800 KJ i que en un dinar s'ingereix el 40 % de les necessitats energètiques diàries.

27. En quina de les tres situacions una persona necessitarà més energia.

- Situació 1 dona de 32 any embarassada
- Situació 2 home de 50 anys.
- Situació 3 dona de 25 que està malalta al llit.

28. Calcula les necessitats energètiques d'un home de 29 anys, 80 kg, i 1,60 m d'alçada amb una activitat moderada.

**Els aliments i les vitamines**

Cerca informació en les següents adreces que et servirà per contestar les següents preguntes:

- <http://ca.wikipedia.org/wiki/Escorbut>
- [http://ca.wikipedia.org/wiki/Vitamina\\_D](http://ca.wikipedia.org/wiki/Vitamina_D)
- [http://ca.wikipedia.org/wiki/Vitamina\\_K](http://ca.wikipedia.org/wiki/Vitamina_K)
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Vitamina>
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Avitaminosis>
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Hipervitaminosis>

a) Explica perquè els mariners en el segle XV patien l'escorbut. Com és podien guarir?

b) Quina vitamina pot fabricar el nostre cos amb l'ajuda dels raigs de Sol?

c) La vitamina K2 és produïda per .....que es troben en.....

d) Per què cal menjar aliments crus i frescos ?

e) Per què és millor obtenir les vitamines dels aliments que dels suplementes vitamínics?

f) Les vitamines són necessàries en petites quantitats per al bon funcionament del cos. En que consisteix una hipervitaminosi ? I una avitaminosi ?

g) Quines conseqüències pot comportar una hipervitaminosi A i una hipovitaminosi B?

## **Dossier de recuperació**

Optativa: Alimentació i hàbits saludables

3r ESO 2n trimestre



**Departament de Ciències Experimentals**

Curs 2014-2015



1. Busca 2 etiquetes d'aliments envasats que no siguin frescos i fes una fotocopia o enganxa l'etiqueta en un full i a continuació senyala la informació que conté.

2. . Escribe el menú del dinar de 5 dies seguits que aplicaries en una escola. Tingues en compte que només es demana el dinar, que ha de contenir 3 plats (1r, 2n i postres) i que ha de contenir tots els grups d'aliments. Procura que els plats siguin cuinats de manera diferent:(frescos, bullits, fregits, rostits, etc)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES

3. En el quadre següent apareixen les quantitats i la distribució d'aliments que ha ingerit al llarg del dia una persona.

Esmorzar	A mig matí	Dinar	Berenar	Sopar
200g de llet 15 g de sucre 15 g de mantega 50 g de pa	100 g de pa 40 g de pernil	100 g de pasta 20 g d'oli 125 g de carn de porc 100 g de tomàquet 100 g d'enciam 150 g de taronges 50 g de pa 50 g de formatge manxego	100 g de pa 50 g de xocolata	150 g de mongeta tendra 100 g de patates 20 g d'oli 1 ou 50 g de pa 1 iogurt (125 g) 10 g de sucre 150 g de poma

Utilitza les dades de la taula següent per calcular l'aportació calòrica en KJ de cada un dels àpats que ha fet aquesta persona al llarg del dia. **Recorda que un ou li corresponen 50 g, i que les dades de la taula es refereixen a 100g del aliment.**

Aliments	Aigua (g)	Proteïnes (g)	Lípids (g)	Glúcids (g)	Fibra (g)	Minerals (mg)		Vitamines (mg)		Energia (kJ)
						Ca	Fe	C	A	
Arròs	7	7	-	86	-	-	0,5	0	0	1 520
Enciam	94,5	0,5	-	3,5	1,5	40	-	2	0,17	58
Formatge manxego	42	29	29	-	0	835	1	0	0,03	1 579
logurt	86,5	3,5	4,5	5,5	0	136	-	-	-	306
Llenguado	82,5	12,5	5	-	0	30	-	-	-	336
Llet sencera	88	3	4	5	0	121	-	-	0,5	273
Mantega	17	-	83	0	0	-	-	0	0,9	3 141
Mongeta tendra	92	-	-	5	3	40	1	24	0,07	126
Oli	2	-	98	-	-	-	-	-	-	3 570
Ous	75,5	13,5	11	-	0	51	2	0	0,16	630
Pa blanc	34	8	-	56	2	-	2	0	0	1 083
Pasta	5	13	-	82	0	20	1,5	0	0	1 566
Patates	77,4	2,6	-	18	2	10	1	18	0	331
Pernil salat	49,5	21,5	29	-	0	-	2	0	0	1 478
Poma	86	-	-	12	2	-	-	10	-	193
Porc	63	17	20	-	-	-	1	0	0	1 58
Sucre	4	0	0	96	0	-	0	0	0	1 560
Taronja	91	-	-	7	2	36	-	45	0,04	151
Tomàquets	94,5	0,5	-	3,5	1,5	11	-	26	0,02	75
Vedella	66,5	18	15,5	5,5	0	-	2	0	-	894
Xocolata	2	6	30	60	0	188	22	-	-	2 245

Les dades de la taula es refereixen a 100 g d'aliment,

4. En la següent etiqueta quina quantitat es considera una ració. Quants kilojoules representa una ració ? Quants Kilojoules de greix representa 2 racions. Quina informació sobre nutrients falta ? Que vol dir el % de valor diari ? **Recorda que 1 Kilocaloria = 4,2 KiloJoules**

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño de la Porción: 1/2 taza (40g)	
Porciones en el paquete: 13	
Cantidad por Ración	
Calorías 150	Calorías de Grasa 25
% Valor diario*	
Grasa Total 3g	4%
Grasa Saturada 0.5g	2%
Grasa Trans 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 10mg	1%
Total de Carbohidratos 24g	9%
Fibra Dietética 4g	15%
Azúcares 1g	
Proteínas 5g	

5. Contesta les següents preguntes referides a les etiquetes dels envasos:

- En quins tipus d'aliments consta el pes escorregut ?
- En quins tipus d'aliments consta el pes net ?
- En quins tipus d'aliments consta la quantitat en ml ?
- En quins aliments s'utilitza la data de caducitat
- En quins aliments consta la data de consum preferent?

6. Quins avantatges i quins inconvenients tenen les dietes vegetarianes ? Explica quines són les diferències entre els diferents tipus de dietes vegetarianes: Ovolactovegetariana, vegana, crudífera, frugífera, lacto vegetariana i Ovovegetariana.

7. Busca informació sobre les al·lèrgies alimentàries i contesta a les següents preguntes:

a) Quins aliments solen provocar més al·lèrgies alimentàries ?

b) Quins són els símptomes més habituals de les reaccions al·lèrgiques ?

8. Reprodueix el vídeo del enllaç i contesta a les preguntes sobre la diabetis:

[http://kidshealth.org/kid/videos/indiabetes\\_vd\\_esp.html](http://kidshealth.org/kid/videos/indiabetes_vd_esp.html)

a) Quina diferència hi ha entre la diabetis tipus 1 i la diabetis tipus 2 ?

b) Quina substància que fabrica el nostre cos és la responsable de la diabetis ?

c) Quin òrgan fabrica aquesta substància ?

9. Busca informació sobre quins són els símptomes de la diabetis i explica quines són les pautes sobre l'alimentació que ha de seguir una persona diabètica.

10. Visita la pàgina web i contesta a les preguntes sobre la celiaquia:

[http://canalsalut.gencat.cat/ca/home\\_ciutadania/vida\\_saludable/alimentacio/alimentacio\\_i\\_malalties](http://canalsalut.gencat.cat/ca/home_ciutadania/vida_saludable/alimentacio/alimentacio_i_malalties)

a) Quina substància provoca la celiaquia ?

b) Quines precaucions han de seguir les persones que tenen aquesta al·lèrgia alimentària?

c) A quina edat es pot manifestar la celiaquia ?

11. Visita la pàgina web i contesta a les preguntes:

<http://www.gencat.cat/salut/acsa/html/ca/dir1349/doc31338.html>

- a) En que consisteixen les malalties de transmissió alimentaria ?
- b) Quins aliments poden provocar la contaminació per Anisakis ?
- c) Quins aliments poden provocar la contaminació per Salmonel·losis ?
- d) De les següents malalties quines són de transmissió alimentaria i quines no?
- Diabetis
  - Anisakis
  - Salmonel·losi
  - Virus hepatitis A
  - Virus hepatitis B
  - Hipertensió arterial
  - Trichinella

12. Visita la pàgina web següent

[http://canalsalut.gencat.cat/ca/home\\_ciutadania/vida\\_saludable/alimentacio/alimentacio\\_i\\_malalties/malalties\\_cardiovasculares/](http://canalsalut.gencat.cat/ca/home_ciutadania/vida_saludable/alimentacio/alimentacio_i_malalties/malalties_cardiovasculares/)

Digues si són certes (C) o falses (F) les següents afirmacions relacionades amb la hipertensió:

- Una persona hipertensa no pot consumir aliments amb molta sal
- La pressió arterial millora amb l'obesitat
- La hipertensió consisteix en un augment de la pressió a les parets dels vasos sanguinis
- L'estrés és un factor que pot augmentar la tensió arterial
- La hipertensió únicament es controla mitjançant medicació
- El percentatge de persones afectades per hipertensió augmenta amb l'edat
- La hipertensió és una malaltia cardiovascular.

## **Dossier de recuperació**

Optativa: Alimentació i hàbits saludables

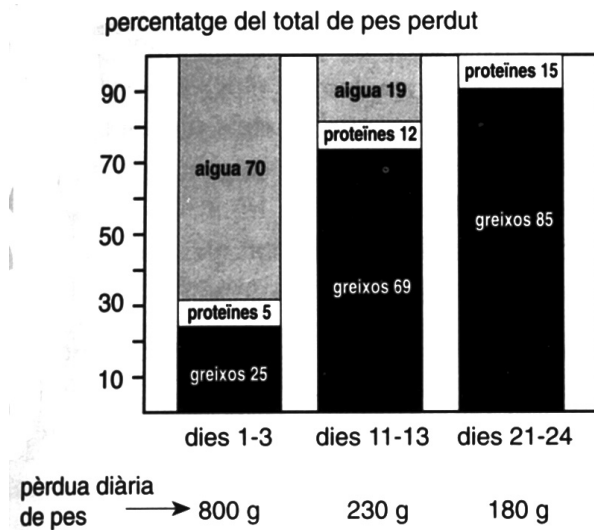
3r ESO 3r trimestre



**Departament de Ciències Experimentals**

Curs 2014-2015

1. Fixat en la següent gràfica i respon a les preguntes:



- Quin són els tres tipus de nutrients que perd el cos quan fem règim ?
- Quin és el pes total que es perd durant els tres primers dies ? Quin percentatge correspon als greixos i quants grams representa ?
- Què és el que més perd durant els tres primers dies de règim ?
- A mesura que avança el règim, què passa amb la quantitat diària de pes que es perd ?
- Com evoluciona la quantitat de greix que es perd a llarg dels 24 dies ?
- Què es pot dir, segons el gràfic, de les dietes de xoc que només duren una setmana ? Aprimen en realitat ? Explica-ho.



2. Visita la pagina web que parla de la obesitat i respon a les següents preguntes:

[http://canalsalut.gencat.cat/ca/home\\_ciudadania/vida\\_saludable/alimentacio/alimentacio\\_i\\_malalties/obesitat/](http://canalsalut.gencat.cat/ca/home_ciudadania/vida_saludable/alimentacio/alimentacio_i_malalties/obesitat/)

- a) Com es pot saber si una persona està obesa o té el pes adient ?
  
- b) És el mateix sobrepès que obesitat ? Raona la resposta
  
- c) Escribe la fórmula per calcular l' índex de massa corporal
  
- d) Si una persona té un índex de massa corporal de 18, està en el seu pes ideal ?
  
- e) Si una persona pesa 62 kg i fa 150 cm d'alçada quin índex de massa corporal té ? Està en el seu pes ideal, té sobrepès o obesitat ?
  
- f) Busca el significat de la paraula "obesitat mòrbida" , defineix-la i cita 4 trastorns o malalties associades a ella.

3. Visita la següent pàgina web que parla sobre els trastorns de la conducta alimentària i contesta les preguntes:

<http://www.acab.org/ca/documentacio/que-son-els-trastorns-de-la-conducta-alimentaria>

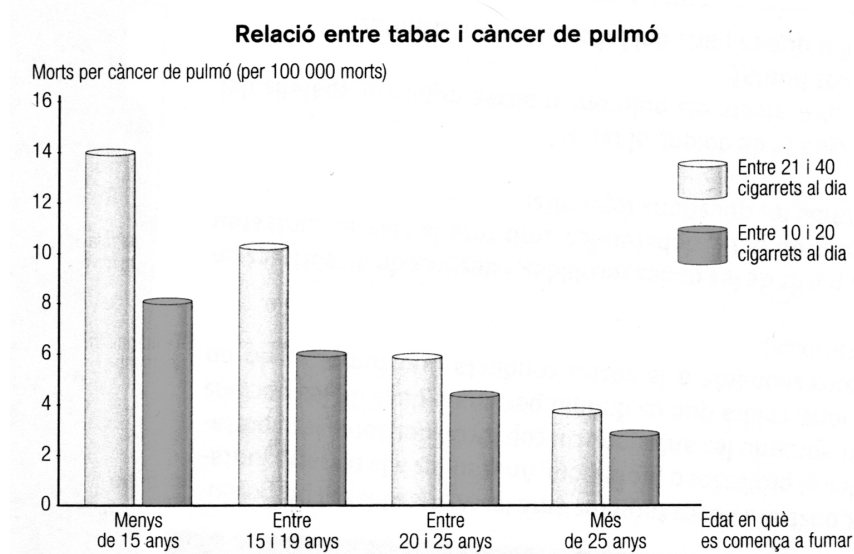
- a) Quina diferencia hi ha entre l'anorèxia i la bulímia ?
- b) Quins són els factors de risc individuals per desenvolupar un trastorn de conducta alimentària o TCA ?
- c) Es cert que determinades professions com la dansa poden afavorir el desenvolupament d'un TCA ?
- d) El desenvolupament d'un TCA és més freqüent en les dones que en els homes o el sexe no influeix ? Raona la resposta.
- e) Creus que els afartaments propis de la bulímia i el trastorn per afartament són un problema de força de voluntat ? Raona la resposta.

4. Visita la pàgina web que parla sobre la publicitat del tabac i respon a les següents preguntes:

<http://espai escolars.farmaceuticonline.com/ca/12-16-anys/460-tabaco-y-juventud>

- a) De les últimes dades estadístiques que es coneixen, el consum de tabac en les dones ha pujat o ha baixat ?
- b) A partir de quina dècada es té constància que la nicotina és una substància adictiva ?
- c) A partir de quin any a la Unió Europea va quedar totalment prohibida la publicitat del tabac?
- d) En que consisteix la publicitat o promoció encoberta ? Posa algun exemple de promoció encoberta.
- e) Hi ha alguna relació entre la publicitat i el consum de tabac ?
- f) Quines malalties estan relacionades directament amb el fumar ?
- g) Quines substàncies contingudes en el tabac està demostrat que són cancerígenes ?

5. Utilitza les dades del gràfic adjunt per explicar com influeixen sobre la mortalitat per càncer de pulmó l'edat del començament del tabaquisme i el nombre de cigarrets consumits al dia.



6. Crea un tríptic fet amb una cartolina DIN A4 per les dues cares. El tríptic ha de presentar una campanya institucional per conscienciar a la gent jove sobre els perjudicis del consum d'alcohol sobre la salut de les persones.

En aquest tríptic cal que hi hagi la següent informació:

- Lema o eslògan per captar l'atenció del jovent
- Informació sobre els efectes adversos de l'alcohol en el cos humà
- Dades estadístiques sobre el consum d'alcohol en joves
- Informació sobre el grau d'alcoholèmia i sobre les dosis i taxa d'alcohol permeses amb la conducció.
- Altres dades i informacions que creguis convenientes per conscienciar a la gent sobre els abusos de l'alcohol.

7. Busca la següent informació sobre el **cànnabis**, la **cocaïna**, l' **LSD** i la **heroïna**:

- D' on s'obté o s'extreu ? Quina és la seva procedència ?
- Quins efectes produeix sobre les persones i més concretament en el sistema nerviós ?
- Quin nivell i quin tipus de dependència provoca a les persones ?
- Quins riscos per a la salut comporten ?

Pots cercar la informació en les següents pàgines web:

<http://www.xtec.cat/~mserra14/diversio/drogues.html>

<http://www.hablemosdedrogas.org/ca/home>

<http://energycontrol.org/>

8. A partir de la informació que de les pàgines anteriors respon a les preguntes:

- a) En que consisteix el terme en tolerància ?
- b) Quina diferencia hi ha entre dependència física i dependència psicològica ?
- c) Que vol dir una sobredosi ? Quins efectes té ?