

Unidad de Aprendizaje Curricular: Nutrición		Guía de extraordinario
Profesor (a) : Marisol Gómez Rivera		Fecha:
Alumno (a):	Grupo :	Total de aciertos:

1. Coloca las definiciones de macronutriente y micronutrientes:
2. Enlista 5 ejemplos de macronutrientes y 5 de micronutrientes.
3. ¿Qué es la antropometría?
4. Realiza un dibujo del plato del buen comer.
5. Describe cada uno de los grupos del plato del buen comer.
6. ¿Qué son y para qué sirven las calorías?
7. ¿Qué son y para qué sirven los carbohidratos?
8. ¿Qué son y para qué sirven los lípidos?
9. Menciona las características de las grasas saturadas, insaturadas y trans saturadas.
10. ¿Qué es el perímetro abdominal y para qué sirve?
11. Realiza en siguiente ejercicio de IMC y contesta lo que se pide:

Mercedes, paciente femenina de 65 años de edad, con diabetes mellitus tipo 1 con 6 años de evolución y apego a tratamiento, acude al área nutricional para conocer su IMC. Mercedes tiene un peso de 89 kg y una talla de 1.65 mts., niega alergias medicamentosas y alimentarias.

Formula de IMC:

Valor nutricional:

Desarrollo de la fórmula:

Resultado:

Significado de las siglas IMC:

12. Investiga los siguientes conceptos:

Hipertonía:

Hipotonía:

Leucopenia:

13. ¿Qué son y para qué sirven las proteínas?

14. ¿Qué es el déficit calórico?

15. ¿Qué es y para qué sirve la vitamina k?