1. Assenyala en el teu quadern les diferències entre alimentació i nutrició.
2. Escriu en el teu quadern diversos exemples d’aliments energètics, plàstics i reguladors. Recorda les funcions principals en l’organisme de cadascun dels grups.
3. Una pacient està interessada a saber més sobre alimentació, sobretot pel que fa als greixos que consumeix, perquè el metge li ha indicat que ha de seguir una dieta pobre en sucres i colesterol. Et pregunta com podria identificar les «greixos dolents» i els sucres dels aliments.

*a)* Què li explicaries?

*b)* Cal ingerir greixos en una alimentació equilibrada? De tots els tipus per igual?

*c)* I si el metge li hagués indicat la necessitat de seguir una dieta baixa en calories que disminueixi l’aportació energètica total, com s’anomenaria aquesta dieta i quins aliments se li podrien restringir?

1. Busca informació sobre què és millor consumir oli d’oliva, oli de girasol o oli de palma? Explica el perquè.
2. Respecte l’exercici anterior, quin oli és més saludable per fregir aliments i perquè?
3. Digues si són vertaderes o falses les següents afirmacions:
4. La sacarosa és conegut com a ‘’sucre de taula’’
5. La lactosa és un monosacàrid
6. La part més petita d’un lípid és l’àcid gras
7. El blat és un exemple de midó, hidrat de carboni complex
8. La fibra és un gran nutrient
9. L’índex glucèmic d’un aliment mesura la rapidesa d’absorció de lípids que conté.
10. Com menys cocció té un aliment, menys índex glucèmic
11. És millor consumir aliments integrals que no integrals
12. Són exemples d’edulcorants: la sacarosa i la fructosa
13. El peix blau es caracteritza per ser ric en triglicèrids de tipus trans
14. Els triglicèrids més perjudicials per la salut són els saturats
15. Calcula l’índex de massa corporal (IMC) d’una persona que pesa 59kg i té una altura de 1.69m. És correcte l’IMC que té?
16. Si tinc un tros de pa que pesa 40g, quina energia m’aporta (en kcal)?(tenint en compte el nutrient que és).
17. Agafant la fórmula de Harris-Benedict (la teniu al powerpoint) i amb la fórmula del factor d’activitat, quina energia gasta una persona de sexe femení que té 67anys, pesa 80kg, una alçada de 1,75m i té una activitat física lleugera.
18. Indica quin tipus de dieta o de nutrició estaria indicada i és més apropiada per als pacients següents (cadascun una de diferent): amb diarrea, sense dentadura, ancià desnodrit i amb úlceres per pressió, diabètic, amb intubació endotraqueal.
19. El Servei d’Endocrinologia en què treballes com a TCAI li ha recomanat a l’Hipòlit, un pacient amb problemes de tiroide, que segueixi una dieta amb aquest tipus de menú:

Esmorzar: 1 got de llet descremada, 4 galetes maria i 1 peça de fruita; mitjan matí: cafè amb llet i 1 peça de fruita; dinar: arròs amb verdures, un filet a la planxa i 1 fruita; berenar: 1 iogurt descremat; sopar: mongetes tendres amb una patata petita, truita francesa (1 ou) i 30 g de formatge fresc.

1. Quins d’aquests aliments contenen, principalment, glúcids, lípids, proteïnes i vitamines?