**Repaso de Salud:**

**Examen #1 será el 31/Agosto/2016**

**Parte I.Pareo**

1. Nutrición – es la ciencia que estudia las sustancias presentes en los alimentos y el modo en que el cuerpo las utiliza.

2. Nutrientes – Sustancia que tu cuerpo necesita y que están presentes en los alimentos.

3. Fibra – Es la parte dura, fibrosa de las frutas y vegetales crudos, del trigo integral y demás granos que no puedes digerir. Además, contribuye a eliminar del cuerpo los desechos.

4. Pirámide nutricional – Guía para orientarte en la elección diaria de lo que comes y en qué cantidad, a fin de que incorpores los nutrientes necesarios.

5. Calcio – Es un mineral que contribuye a que tu cuerpo forme dientes y huesos saludables.

6. Grasas saturadas – Son grasas que en su mayoría están presentes en productos de origen animal.

7. Colesterol – Es una sustancia de cera que nuestro cuerpo produce y necesita en cantidades pequeñas.

8. Sodio – Mineral que ayuda a controlar la cantidad de líquido en el cuerpo.

9. Calorías – Es una unidad de calor que mide la energía disponible en los alimentos.

10. Anorexia – Es un trastorno en la alimentación por el cual la persona sufre de un intenso temor a aumentar de peso, y por consiguiente deja de comer.

11. Bulimia – Es un trastorno en la alimentación por el cual la persona ingiere grandes cantidades de comida en forma reiterada, para luego purgarla por el medio del vómito o del uso de laxantes.

12. Trastorno alimentario compulsivo – la persona come grandes cantidades de comida en forma reiterada, aunque sin purgarla y sin practicar una actividad física de modo exagerado.

**Parte II. Selección Múltiple**

1. Hidratos de carbono – Constituyen la principal fuente de energía para tu cuerpo. Los carbohidratos simples o azúcares, se encuentran en las frutas, la leche y el azúcar de mesa. Los alimentos con almidón como el pan, arroz, pasta y patatas, contienen hidratos de carbono complejos. Su cuerpo las descompone en azúcares simples para la conversión. Muchos alimentos ricos en almidón también contienen fibra. La fibra es la parte difícil, fibrosa de las frutas y verduras crudas, trigo y otros granos que no pueden digerir. La fibra ayuda al cuerpo a eliminar residuos.

2. Proteína - Las proteínas son nutrientes esenciales para el crecimiento y la regulación de todas las células del cuerpo. La carne y otros productos de origen animal, como huevos y productos lácteos, proporcionan proteínas "completas". Esto significa que contienen todos los componentes básicos que su cuerpo necesita para construir y mantener los músculos fuertes. Sin embargo, también es posible obtener proteínas completas mediante la combinación de ciertos alimentos de origen vegetal, tales como arroz, frijoles. No hay necesidad de comer estos alimentos durante la misma comida; a cualquier hora del día no importa.

3. Grasas - Las grasas son otra fuente de energía. Además de realizar ciertas vitaminas para su circulación sanguínea y ayuda a mantener la piel saludable. Sin embargo comer demasiadas grasas, puede causar aumento de peso y otros problemas de salud tales como enfermedades del corazón y cáncer. Estas condiciones suelen aparecer a una edad mayor, pero son a menudo el resultado de malos hábitos de salud a comenzó una edad temprana. Aderezos para ensaladas y comidas rápidas, como las donas y papas a la francesa, por lo general contienen altos niveles de grasa.

4. Vitaminas - Las vitaminas son sustancias que ayudan a regular las funciones del cuerpo. Las vitaminas que ayudan de muchas maneras. Por ejemplo, ayudar a su cuerpo a utilizar otros nutrientes y combatir las enfermedades. Frutas, verduras de hoja verde, pan integral y algunas carnes son especialmente ricos en vitaminas.

Algunas vitaminas, como las vitaminas C y complejo B se disuelven en agua. Por eso, debes reemplazar estas vitaminas solubles en agua todos los días. Otras vitaminas A, D, E y K solo se disuelven en las gotas de grasa. Su cuerpo puede almacenar vitaminas liposolubles por períodos más largos. Debido a que su cuerpo almacena estas vitaminas, en lugar de liberarlos rápidamente, se consumirlas en grandes cantidades puede ser dañino.

5. Minerales - Los minerales son elementos en los alimentos que ayudan al buen funcionamiento de su cuerpo. Por ejemplo, minerales como el calcio y el fósforo trabajan con muchas funciones corporales. Fortalecer el crecimiento de los huesos, mantener los músculos sanos y ayudar a su ritmo cardíaco es constante. Varios minerales permiten al cuerpo a utilizar otros tipos de nutrientes. La mayoría de los alimentos contienen minerales, especialmente la leche, carne, frijoles secos, verduras, frutas y granos enteros. Diferentes alimentos contienen diferentes minerales.

Algunas personas ingieren suplementos dietéticos, tales como píldoras, para aumentar la cantidad de vitaminas y minerales. Sin embargo, siempre es mejor que proporcionan las fuentes de alimentos que proporcionan nutrientes y los que no tienen suplementos.

6. Agua - El agua transporta nutrientes por todo el cuerpo, por lo que es esencial para vivir. También ayuda a la digestión, elimina los residuos y refresca. Usted necesita de seis a ocho vasos de agua al día (que hay que agregue dos a cuatro más cuando hace calor). Su cuerpo también recibe flujo de jugo, leche y algunas frutas y verduras.

**III. Enumera los espacios**

1. Cereales y Farináceos – De \_\_ a \_\_ porciones
2. Hortalizas y Granos – De \_\_ a \_\_ porciones
3. Frutas – De \_\_ a \_\_ porciones
4. Aceites – De \_\_ a \_\_ porciones
5. Leche y sus derivados – De \_\_ a \_\_ porciones
6. Carnes y sustitutos – De \_\_ a \_\_ porciones

**IV. Existen más de 40 clases de nutrientes que se agrupan en seis categorías**

1. Hidratos de Carbono 4. Vitaminas
2. Proteínas 5. Minerales
3. Grasas 6. Agua