

GASTO DE ENERGIA DE UN GIMNASTA DE 70 KG.

HS.	ACTIVIDAD	CAL/KG/H.	TOTAL
8	Ejercicio de práctica	4.14 x 70 x 8	2 320
8	Dormir	.3 x 70 x 8	168
1	Reposo	.4 x 70 x 1	28
1/2	Baño	1.5 x 70 x .5	32
1 1/2	Comer	.4 x 70 x 1.5	42
1	Ejercicio mental	.11 x 70 x 1	8
1/2	Vestirse y desvestirse	.7 x 70 x .5	24
1/2	Cantar	.4 x 70 x .5	28
1/2	Caminar	2 x 70 x .5	70
1	Ping - pong	4.4 x 70 x 1	308
1/2	Leer	.4 x 70 x .5	14
1/2	Patinar	3.5 x 70 x .5	122.5
1/2	Correr	7 x 70 x .5	245

TOTAL DE CALORIAS = 3 409.5

CUESTIONARIO

CAPITULO N° 1

1.- Qué entiende por alimentación ?

2.- Mencione 2 formas sencillas de Nutrición.

3.- Defina la diferencia entre Autótrofo y Heterótrofo.

4.- Defina la diferencia entre Parásito y Saprófito.

5.- De donde toma el hombre los alimentos que necesita - para su alimentación ?

6.- Mencione 3 alimentos de origen animal.

7.- Mencione 3 alimentos de origen vegetal.

8.- Mencione 3 alimentos de origen mineral.

C A P I T U L O N º 2

1.- Defina alimentos.

2.- Cómo se clasifican los alimentos ?

3.- A qué se llama Macronutrientes ?

4.- Qué entiende usted por Micronutrientes ?

10.- Escribe brevemente en base a las instrucciones -
de su Maestro, la Historia de la Vitamina "C".

CAPITULO 3

ESCRIBA UNA BREVE MONOGRAFIA SOBRE:

FRIJOL DE SOYA _____

TRIGO _____

FRIJOL _____

HABAS _____

CACAHUATE _____

C A P I T U L O N º 4

1.- En su opinión cuál es la principal causa de la obesidad ?

2.- Qué problemas acarrea principalmente la obesidad ?

3.- Cómo debe ser una dieta de reducción ?

4.- A qué se deben las obesidades energéticas ?

5.- A qué se llama acción dinámica específica ?

6.- Cómo se deben de conservar las grasas y porqué ?

7.- A qué deben su valor principal los huevos ?

8.- Cuántos gramos de proteínas, grasas y carbohidratos deben de contener una dieta propia por día ?.

9.- Cuántas calorías proporciona esta dieta?.

10.- Basándonos en que un gramo de grasa produce 9 calorías, una proteína 4 calorías y uno de azúcares 4.5 calorías, y muy de acuerdo con las tablas de análisis de alimentos, elabore junto con su Maestro una dieta normal, una dieta hipocolórica y una dieta hipercolórica por un día.

C A P I T U L O N º 5

1.- Explique brevemente qué entiende por Digestión.

2.- Mencione en orden los pasos de la Digestión.

3.- Qué papel juegan las enzimas en la Digestión ?

4.- Mencione una enzima glucolítica, una lipolítica y una proteolítica.

5.- Qué función tienen el Hígado y el Páncreas ?

6.- Dónde se absorben el agua y los electrolitos ?

7.- Qué son las Placas de Peyer ?

C A P I T U L O N°. 6

1.- Mencione una definición del Metabolismo

2.- En qué se divide el Metabolismo ?

3.- Dónde se lleva a cabo el metabolismo de los azúcares ?

4.- Cúal es la finalidad del Metabolismo ?

5.- Qué es Metabolismo Basal ?

C A P I T U L O N ° . 7

1.- De dónde se obtiene la energía necesaria para los procesos vitales ?

2.- Cómo se mide esta energía ?

3.- Qué es una caloría ?

4.- Mencione cuántas calorías producen al metabolizarse un gramo de proteínas, un gramo de grasas y un gramo de azúcares.

3.- Cuáles son los principales ácidos no saturados esenciales en la dieta ?

4.- Qué produce la carencia de estos ácidos .?

5.- Qué son las vitaminas ?

6.- Mencione 5 vitaminas importantes y el efecto que produce su carencia.

7.- Mencione 5 alimentos de origen mineral.

8.- Qué papel juega el fierro en el organismo ?

C A P I T U L O N º 9

1.- Cómo se controla la Digestión de los alimentos ?

2.- Qué diferencia hay entre hambre y apetito ?

3.- Cómo define usted Sacidad ?

4.- En qué lugar del cerebro radica el control del hambre y el apetito ?
