



Nombre del Conquistador _____

Nutrición

1. Dibujar y explicar el Plato Saludable en sus varias formas.

Decir el número de porciones necesarias de cada grupo por día.

Food Pyramid	Number of servings
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____

¿Por qué es importante comer una dieta balanceada?

2. Explicar la diferencia entre los siguientes tipos de dieta:

Ovolactovegetarianismo _____

Ovovegetarianismo _____

Veganismo _____

3. Planificar un menú de dos días de una dieta equilibrada ovolactovegetariana utilizando el Plato Saludable. (Complete chart)

4. ¿Cuál es otro nombre para las siguientes Vitaminas?

Vitamina B₁ _____

Vitamina B₂ _____

5. Hacer una lista de por lo menos tres importantes fuentes alimenticias de los siguientes nutrientes:

	Source 1	Source 2	Source 3
Vitamina C	_____	_____	_____
Vitamina A	_____	_____	_____
Vitamina B ₁	_____	_____	_____
Vitamina B ₂	_____	_____	_____
Hierro	_____	_____	_____
Calcio	_____	_____	_____

6. ¿Por qué es importante beber mucha agua cada día?

¿Cuánta agua debería beber todos los días??

7. Nombrar tres enfermedades comunes que pueden ser controladas por la dieta.

1. _____ 3. _____

2. _____

8. ¿Cuál es la diferencia entre la harina integral y la harina blanca refinada?

Whole wheat flour _____

White flour _____

Which one has the higher nutritive value?

9. ¿Qué significa Ingesta diaria recomendada ?

What does it mean?

10. ¿Por qué es importante no tomar cantidades excesivas de algunas vitaminas y minerales?

Nutrition Chart

Plan a two day menu containing a balanced lacto-ovo vegetarian diet from the food pyramid

	BREAKFAST	LUNCH	DINNER
Day 1			
Day 2			

Nutrición, nivel avanzado

- 1. Tener la especialidad de Nutriciónr.
- 2. Leer un libro acerca de la nutrición.
Fecha completada _____
- 3. Hacer lo siguiente:
 - a. Mantener un diario de lo que come durante una semana usando un programa de computador y/o una aplicación de nutrición.
 - a. Calcular (muchos programas de computadoras o aplicaciones hacen esto automáticamente) la cantidad total de nutrientes de los siguientes elementos en su dieta de cada día: calorías, proteínas, hierro, calcio, vitamina A, tiamina, riboflavina, niacina, vitamina C o ácido ascórbico
Fecha completada _____
- 4. ¿Cómo está el número de nutrientes en su dieta comparado con la Ingesta diaria recomendada?

- 5. Explicar por qué una dieta alta en fibra es importante y decir cómo ésta se puede obtener.

- 6. Nombrar tres enfermedades debido a la desnutrición y describir los síntomas de cada una.

Diseases	Symptoms
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
- 7. ¿Cuáles son los síntomas de la deficiencia de vitamina B12?

8. ¿Qué consejo se puede dar a una persona que decide ser un vegetariano total?

9. ¿Cuál es la diferencia entre grasas saturadas e insaturadas?

saturadas _____

insaturadas _____

¿Cuál es la más saludable?

¿por qué? _____

10. ¿Por qué es recomendable usar menos azúcar en la dieta?

Hacer una lista de varias maneras en que esto puede lograrse.

_____	_____
_____	_____
_____	_____

11. ¿Qué son los aminoácidos?

¿Cuántos son necesarios para fabricar todas las proteínas necesarias en el cuerpo?

¿Qué se entiende por aminoácidos esenciales?

¿Cuántos de ellos son esenciales?

¿Dónde puede obtener todos los aminoácidos esenciales?

12. Conocer la diferencia entre las vitaminas hidrosolubles y las liposolubles.

vitaminas hidrosolubles _____

vitaminas las liposolubles _____

¿Cuáles son dos vitaminas liposolubles?

1. _____ 2. _____

? ¿Cuáles son dos vitaminas hidrosolubles?

1. _____ 2. _____

13. Usando el libro Consejos sobre el régimen alimenticio de Elena G. de White, escribir un párrafo acerca de los beneficios de una dieta ovolactovegetariana.

14. Explicar por qué necesita balancear el ejercicio con su ingesta de alimentos. ¿Por qué es importante no tomar cantidades excesivas de algunas vitaminas y minerales.

Nutrition, Advanced Chart

- Do the following:
1. Keep a food diary for one week on yourself.
 2. Calculate the total nutrients each day
 3. Compare the nutrients in your diet with the RDA.

	MORNING	NOON	EVENING	Nutrient Totals		RDA
Day 1	Calories Protein Hierro Calcio Vitamina A Thiamin Riboflavin Niacin	Calories Protein Hierro Calcio Vitamina A Thiamin Riboflavin Niacin	Calories Protein Hierro Calcio Vitamina A Thiamin Riboflavin Niacin		Calories Protein Hierro Calcio Vitamina A Thiamin Riboflavin Niacin	
Day 2	Calories Protein Hierro Calcio Vitamina A Thiamin Riboflavin Niacin	Calories Protein Hierro Calcio Vitamina A Thiamin Riboflavin Niacin	Calories Protein Hierro Calcio Vitamina A Thiamin Riboflavin Niacin		Calories Protein Hierro Calcio Vitamina A Thiamin Riboflavin Niacin	
Day 3	Calories Protein Hierro Calcio Vitamina A Thiamin Riboflavin Niacin	Calories Protein Hierro Calcio Vitamina A Thiamin Riboflavin Niacin	Calories Protein Hierro Calcio Vitamina A Thiamin Riboflavin Niacin		Calories Protein Hierro Calcio Vitamina A Thiamin Riboflavin Niacin	
Day 4	Calories Protein Hierro Calcio Vitamina A Thiamin Riboflavin Niacin	Calories Protein Hierro Calcio Vitamina A Thiamin Riboflavin Niacin	Calories Protein Hierro Calcio Vitamina A Thiamin Riboflavin Niacin		Calories Protein Hierro Calcio Vitamina A Thiamin Riboflavin Niacin	

Nutrition, Advanced Chart (cont.)

- Do the following:
1. Keep a food diary for one week on yourself.
 2. Calculate the total nutrients each day
 3. Compare the nutrients in your diet with the RDA.

	MORNING	NOON	EVENING	Nutrient Totals		RDA
Day 5	Calories	Calories	Calories		Calories	
	Protein	Protein	Protein		Protein	
	Hierro	Hierro	Hierro		Hierro	
	Calcio	Calcio	Calcio		Calcio	
	Vitamina	Vitamina	Vitamina		Vitamina	
	A	A	A		A	
	Thiamin	Thiamin	Thiamin		Thiamin	
	Riboflavin	Riboflavin	Riboflavin		Riboflavin	
Niacin	Niacin	Niacin		Niacin		
Day 6	Calories	Calories	Calories		Calories	
	Protein	Protein	Protein		Protein	
	Hierro	Hierro	Hierro		Hierro	
	Calcio	Calcio	Calcio		Calcio	
	Vitamina	Vitamina	Vitamina		Vitamina	
	A	A	A		A	
	Thiamin	Thiamin	Thiamin		Thiamin	
	Riboflavin	Riboflavin	Riboflavin		Riboflavin	
Niacin	Niacin	Niacin		Niacin		
Day 7	Calories	Calories	Calories		Calories	
	Protein	Protein	Protein		Protein	
	Hierro	Hierro	Hierro		Hierro	
	Calcio	Calcio	Calcio		Calcio	
	Vitamina	Vitamina	Vitamina		Vitamina	
	A	A	A		A	
	Thiamin	Thiamin	Thiamin		Thiamin	
	Riboflavin	Riboflavin	Riboflavin		Riboflavin	
Niacin	Niacin	Niacin		Niacin		