

*Solucionario Manual*

# **SANP034PO:** **Salud, nutrición y dietética**

---

SOLUCIONES

Actividades

Test de Repaso



# Soluciones Actividades

## Tema 1

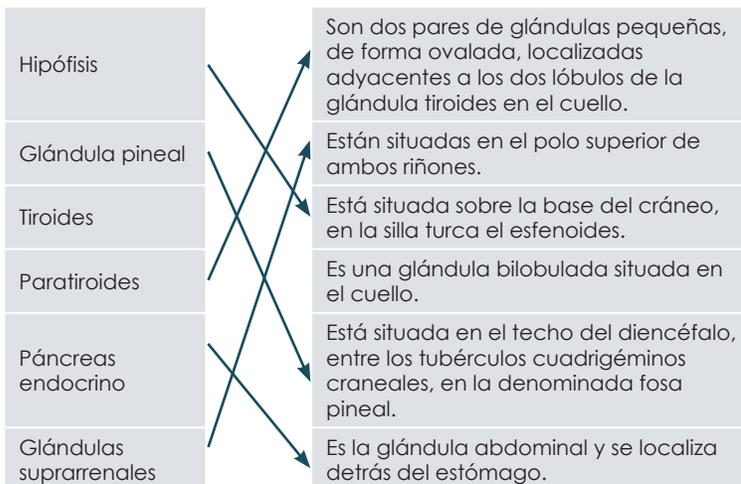
### Actividad 1

Dos enfermedades relacionadas con el aparato digestivo son, por ejemplo, la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa.

### Actividad 2

La aldosterona consigue el equilibrio de las sales y el agua y sus funciones más notables son facilitar la retención de agua y sodio, la eliminación de potasio y la elevación de la tensión arterial.

### Actividad 3



#### Actividad 4

La digestión es el conjunto de transformaciones mecánicas y químicas que conducen a la producción de los nutrientes, mientras que la absorción es el paso de los nutrientes desde el intestino delgado a la sangre mediante mecanismos de transporte activo.

# Tema 2

## Actividad 1

Para una misma cantidad de polisacáridos y grasa, estas últimas, al quemarse, liberan casi el doble de energía que las primeras, por lo tanto, los animales podrán guardar mayor cantidad de energía que las plantas porque a igualdad de volumen de ambos, las grasas poseen mayor valor energético. Además que los animales ejercen movimientos más complejos que los vegetales, por lo tanto, necesitan mayor cantidad de energía.

## Actividad 2

Los nutrientes son frecuentemente categorizados como esenciales o no esenciales. Los esenciales son incapaces de ser sintetizados internamente y, por ello, el organismo debe adquirirlos a partir del medio ambiente que le rodea. Para los humanos, estos incluyen ácidos grasos esenciales, aminoácidos esenciales, vitaminas y ciertos oligoelementos. Sin embargo, hay sustancias que también son esenciales para el ser humano, tales como el oxígeno y el agua, aunque no sean considerados como alimentos.

## Actividad 3

- Ricos en proteínas:
  - Proteínas de origen animal: huevos, aves, pescados, carnes y productos lácteos.
  - Proteínas en alimentos de origen vegetal: soja, frutos secos, champiñones, legumbres y cereales.
- Ricos en hidratos de carbono: pasta y arroz.
- Ricos en grasas: mantequilla y aceite.

- Ricos en vitaminas: espinacas (vitamina A), cereales (complejo vitamínico B), brócoli (vitamina C y D).
- Ricos en minerales: sardinas (calcio), mariscos en general (hierro, selenio, cobre y zinc), huevos (fósforo, selenio, hierro, potasio, calcio, yodo y zinc).

#### Actividad 4

El almidón es el hidrato de carbono más abundante en los alimentos y se encuentra de forma exclusiva en aquellos de origen vegetal. Algunos de los alimentos que más almidón aportan son las remolachas, las zanahorias, las castañas o las patatas, entre otros.

La celulosa, por su parte, es un polímero de la glucosa presente en la pared de todas las células vegetales, siendo abundante especialmente en granos (salvado de trigo y harina entera de trigo), verduras (coliflor, habas, brócoli, repollito de Bruselas, cáscara de pepino, pimientos, zanahorias, apio) y frutas (manzanas, piña, chirimoya).

#### Actividad 5

La diferencia que existe entre alimentación y nutrición es que la primera es la acción consciente y voluntaria de comer cuando tenemos hambre, mientras que la nutrición es un proceso biológico, vital, involuntario e inconsciente que consiste en la incorporación y transformación de materia y energía para mantener las condiciones internas y el equilibrio homeostático de un organismo.

# Tema 3

## Actividad 1

El pescado azul se diferencia del blanco por su alto contenido graso (el 10 % de grasa, frente al 2 % del pescado blanco).

## Actividad 2

- Desayuno: vaso de leche acompañado de tostada untada de queso crema y por encima salmón ahumado y aguacate.
- Merienda: batido de frutas con un puñado de frutos secos: nueces, almendras, avellanas, etc.

## Actividad 3

Alimentos energéticos	Alimentos plásticos	Alimentos reguladores
Miel Uva pasa Sardinas Avellanas	Filete de pavo Sardinas Avellanas	Uva Uva pasa

#### Actividad 4

Los alimentos que contienen todos los aminoácidos esenciales son: filete de pavo, sardinas, huevos, yogur de vaca, atún y mejillones.

#### Actividad 5



# Tema 4

## Actividad 1

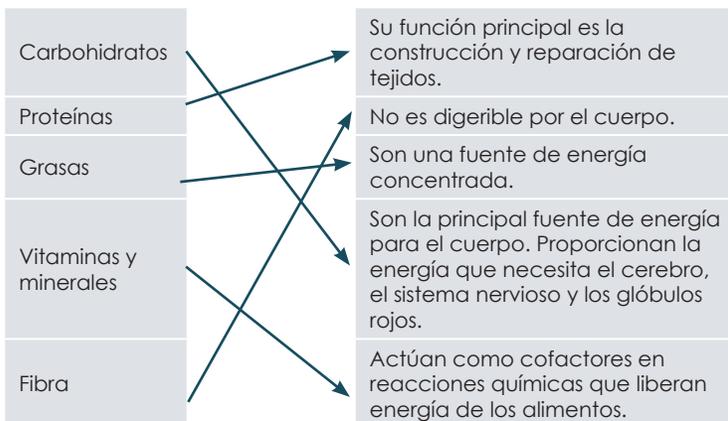
Las cantidades de cada uno de los nutrientes tienen que estar equilibradas, es decir, los nutrientes han de estar repartidos guardando una proporción entre sí. Así, los hidratos de carbono o glúcidos han de suponer entre un 55 y un 60 % de las kcal totales al día; las grasas/lípidos, entre un 25 y un 30 %; y las proteínas, entre un 12 y un 15 %.

## Actividad 2

Un desayuno completo consiste en:

- Un alimento lácteo: leche, yogur o queso.
- Un alimento sólido: pan, tostadas o cereales.
- Una pieza de fruta o un vaso de zumo natural o, si no es posible, un zumo de los que hay en el mercado.

## Actividad 3



#### Actividad 4

Los beneficios de adoptar una buena alimentación son:

- Mejora el estado de ánimo: una dieta equilibrada influye positivamente en cómo nos sentimos emocionalmente.
- Mejora la circulación sanguínea: una alimentación adecuada contribuye a una mejor circulación y salud cardiovascular.
- Combate el cansancio y la fatiga crónica: los nutrientes adecuados nos proporcionan energía y vitalidad.
- Retrasa el proceso de envejecimiento: una alimentación saludable puede ayudar a mantener una piel y un cuerpo más saludables.
- Fortalece el sistema inmunitario: los nutrientes adecuados son esenciales para un sistema inmunológico fuerte.
- Reduce el riesgo de enfermedades crónicas: una dieta equilibrada disminuye las posibilidades de desarrollar enfermedades a largo plazo.

# Tema 5

## Actividad 1

Ejemplo de menú:

- Desayuno: dos yogures naturales + tres cucharadas soperas de cereales integrales + cuatro nueces.
- Media mañana: un zumo de una naranja o una pieza de fruta + 30 g de pan integral con fiambre de pavo o jamón serrano.
- Comida: ensalada verde, lentejas con arroz + una fruta.
- Merienda: dos biscotes con queso Burgos + ocho fresas.
- Cena: puré de calabaza, bistec a la plancha con verduras salteadas, una pieza de pan integral y una fruta.
- Antes de acostarse: una infusión de té verde.

## Actividad 2

Lo más importante a la hora de crear un menú infantil es tener en cuenta todos los alimentos imprescindibles para el correcto crecimiento y desarrollo de los niños. La dieta debe ser variada y equilibrada para poder aportar los nutrientes necesarios. Según la pirámide alimenticia, la dieta infantil debe incluir alimentos ricos en hidratos de carbono, verduras, hortalizas y frutas de forma diaria; productos lácteos, frutos secos y proteínas de forma muy frecuente; dulces y grasas de forma muy ocasional.

## Actividad 3

Es aconsejable que durante la fase de lactación la mujer ingiera alimentos ricos en vitaminas hidrosolubles (verduras, hortalizas, frutas), ya que su contenido en la leche depende de la toma de alimentos ricos en ellas. Asimismo, se recomienda

beber un litro de leche al día (por su riqueza especialmente en calcio y proteínas) o ingerir derivados lácteos, también beber cantidades suficientes de agua y líquidos. Algunos alimentos pueden afectar a las cualidades organolépticas y digestivas de la leche, como alcachofas, coles, rábanos, ajos, cebollas y especias picantes o irritantes (pimienta, pimentón, mostaza, etc.). A veces estos alimentos pueden transmitir un sabor fuerte a la leche y ser rechazada por el niño, incluso alguno de ellos puede desencadenarle dolores cólicos.

#### Actividad 4

- Café con leche con tostadas con aceite y jamón y una naranja.
- Vaso de leche con bizcocho casero y un zumo natural de frutas.
- Yogur con galletas y mermeladas y una macedonia natural.
- Café con leche con un sándwich de jamón y queso y una compota de pera.

# Tema 6

## Actividad 1

Día	Desayuno	Comida	Cena
Lunes	Tostadas de pan integral con aguacate y huevo	Ensalada de pollo con manzana y nueces	Salmón al horno con patatas y brócoli
Martes	Batido de plátano y fresas	Ensalada de lentejas con tomate y cebolla	Pollo a la plancha con arroz integral y ensalada
Miércoles	Tostadas de pan integral con mantequilla de maní y plátano	Ensalada de quinoa con aguacate y tomate	Pescado al horno con patatas y ensalada
Jueves	Batido de plátano y espinacas	Ensalada de garbanzos con tomate y pepino	Pollo al horno con patatas y ensalada
Viernes	Tostadas de pan integral con mermelada y queso fresco	Ensalada de atún con lechuga y tomate	Hamburguesa de pavo con ensalada y patatas al horno
Sábado	Batido de plátano y leche de almendras	Ensalada de arroz con aguacate y tomate	Pescado a la plancha con patatas y ensalada
Domingo	Tostadas de pan integral con aguacate y huevo	Ensalada de pollo con manzana y nueces	Pollo al horno con patatas y ensalada

## Actividad 2

Día	Desayuno	Comida	Cena
Lunes	Ternera, pollo y pescado blanco, todos hervidos y/o a la plancha	Ensalada de pollo con manzana y nueces	Pescado al horno con patatas y brócoli
Martes	Batido de plátano y fresas	Ensalada de lentejas con tomate y cebolla	Pollo a la plancha con arroz integral y ensalada
Miércoles	Ternera, pollo y pescado blanco, todos hervidos y/o a la plancha	Ensalada de quinoa con aguacate y tomate	Pescado al horno con patatas y ensalada
Jueves	Batido de plátano y espinacas	Ensalada de garbanzos con tomate y pepino	Pollo al horno con patatas y ensalada
Viernes	Ternera, pollo y pescado blanco, todos hervidos y/o a la plancha	Ensalada de atún con lechuga y tomate	Hamburguesa de pavo con ensalada y patatas al horno
Sábado	Batido de plátano y leche de almendras	Ensalada de arroz con aguacate y tomate	Pescado a la plancha con patatas y ensalada
Domingo	Ternera, pollo y pescado blanco, todos hervidos y/o a la plancha	Ensalada de pollo con manzana y nueces	Pollo al horno con patatas y ensalada

### Actividad 3

Desayuno/merienda	Media mañana	Comida/cena	Postcena
<p>Yogur.</p> <p>Galletas (tipo María) o pan con: jamón de pavo, lomo o membrillo.</p> <p>Fruta madura o elaborada.</p>	<p>Pan con: queso fresco, jamón york o serrano sin tocino.</p> <p>Fruta madura o elaborada.</p>	<p>Pasta o arroz.</p> <p>Patata o zanahoria hervidas, en puré, o asadas.</p> <p>Carne, pescado o huevo.</p> <p>Pan.</p> <p>Fruta madura o elaborada.</p>	<p>Yogur.</p> <p>Galletas (tipo María).</p>

### Actividad 4

- Menú semanal de la dieta hipocalórica: cada día hay que comer:
  - Dos raciones de verdura (250 g/ración).
  - Dos raciones de fruta (una pieza o 125 g/ración).
  - 2-3 raciones de pasta, arroz, legumbre, patatas o pan (50 g de pasta, arroz o pan en crudo y 125 g de patata).
  - 1-2 raciones de proteína (120 g de pescado o carne blanca o tofu o dos huevos).
  - Dos raciones de lácteos (una ración son dos yogures o un vaso de leche o 100 g de queso fresco o 40 g de queso curado).
  - Una ración de frutos secos (20 g).
  - 2-3 cucharadas de aceite de oliva.
- Menú tipo de la dieta hipocalórica:
  - Desayuno → Minibocadillo de atún + té, café o infusión.

- Media mañana → Una pieza de fruta + un puñado de frutos secos (20 g).
- Comida → Ensalada + pollo al horno + pieza de fruta.
- Merienda → Queso fresco con un hilito de aceite de oliva.
- Cena → Crema de verduras + pescado a la plancha + yogur.

## *Soluciones Test de Repaso*

1. a) Glomerular
2. c) Prolactina
3. b) Ovalada
4. c) El hipotiroidismo
5. b) Cobre
6. d) Alrededor del 60 % del peso corporal en los hombres y cerca del 50 % en las mujeres
7. b) La relación entre el peso corporal total del agua y el peso corporal libre de grasas
8. b) Queso curado
9. a) Suero del queso
10. c) El 30 % de su peso
11. b) Siete
12. d) Menor incidencia de problemas cardiacos
13. c) Tostadas con aceite y zumo de naranja
14. c) Un producto lácteo, un cereal y una fruta o zumo natural

- 15. d) Es el primer escalón del tratamiento nutricional
- 16. b) Autoestima más baja
- 17. d) Todas las respuestas anteriores son correctas
- 18. a) Diarreas crónicas
- 19. b) La administración de nutrientes por vía oral
- 20. a) Dieta hipocalórica