

*CURSO NUTRICIÓN  
Y  
DIETOTERAPIA  
ENERGÉTICA*





## MÓDULO 2. NUTRICIÓN ÓPTIMA

## TRABAJOS MÓDULO II (Temas 2.1 a 2.5)

*Una vez estudiados los temas del Módulo II (Temas 2.1 a 2.5), responder al trabajo planteado de forma espontánea, sin copiar contenidos de los temas, para poder evaluar, corregir y fomentar la mejora en la asimilación de contenidos.*

*Por favor, contestar en formato escritura legible en este mismo documento.*

*Importante respetar el margen explicativo propuesto en cada ejercicio (esto demostrará la capacidad de síntesis explicativa sobre los conceptos base asimilados).*

**Objetivos trabajos:** Desarrollar la capacidad de síntesis y expresión sobre los conceptos genéricos asimilados en el Módulo II (Temas 2.1 a 2.5) – Nutrición óptima – para evaluar la capacidad de percepción sobre los conceptos expuestos.

### Trabajo 1. Módulo II

- ¿Qué recomendaciones dietéticas darías en relación a la cantidad de grasas, proteínas y glúcidos que hay que tomar en una dieta equilibrada? (máximo 1 hoja).

### Trabajo 2. Módulo II

- ¿Cuáles son las sustancias bioquímicas necesarias para llevar a cabo los procesos metabólicos del organismo? ¿Qué grado de importancia tiene cada una de ellas en el conjunto? Justifica brevemente. (Máximo 1 hoja):

### **Trabajo 3. Módulo II**

- ¿Qué ingesta de energía calórica necesita una mujer de 48 años de edad, con un peso de 58 Kg y una altura de 1,78 m, si realiza actividad física en el gimnasio de 2 a 3 veces por semana y desea mantener su masa corporal estable? ¿Cuál es su índice de masa corporal? ¿Qué recomendación/es dietética le darías en relación al análisis que estamos realizando? (Máximo 1 hoja, incluyendo indicación fórmulas utilizadas y su resolución).

**Por favor, es necesario ceñirse a la extensión recomendada en los trabajos, como límite máximo, para comprender y evaluar la correcta asimilación de contenidos por parte del alumno. Excederse en la extensión implica lo mismo que contestar de manera errónea.**