

*CURSONUTRICIÓN*  
*Y*  
*DIETOTERAPIA*  
*ENERGÉTICA*





## **MÓDULO 2. NUTRICIÓN ÓPTIMA**

## TRABAJOS MÓDULO II(Temas 2.6 a 2.9)

*Una vez estudiados los temas del Módulo II (Temas 2.6 a 2.9), 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 (B) –Nutrición óptima –para evaluar la capacidad de percepción sobre los conceptos expuestos.

### Trabajo 1. Módulo II

- Rellena las tablas resumiendo de forma muy esquemática lo que se pide en cada apartado(Máximo las 2 hojas horizontales con las tablas).

#### Apartados de las tablas de vitaminas

- **Nombre de la Vitamina**
- **Funciones:** Resume las tres funciones más importantes de la vitamina.
- **Alimentos:** Indica las principales fuentes alimentarias de la vitamina o los alimentos donde se encuentra en más cantidad. Decir 8 alimentos máximo.
- **Ingesta recomendada:** Indica la cantidad recomendada que hay que tomar al día.
- **Almacén en el cuerpo:** Responde con un sí o un no según si la vitamina se almacena en el cuerpo.
- **Déficit:** Indica qué enfermedad o patología principal provoca el déficit de la vitamina.

## VITAMINAS HIDROSOLUBLES

<b>Vitamina</b>	<b>Funciones principales (3 máximo)</b>	<b>Alimentos (8 máximo)</b>	<b>Ingesta recomendada</b>	<b>Almacén en el cuerpo</b>	<b>Déficit</b>
<b>B1</b> <i>Tiamina</i>					
<b>B2</b> <i>Riboflavina</i>					
<b>B3</b> <i>Niacina</i>					
<b>B5</b> <i>Ácido pantoténico</i>					
<b>B6</b> <i>Piridoxina</i>					
<b>B8</b> <i>Biotina</i>					
<b>B9</b> <i>Ácido fólico</i>					
<b>B12</b> <i>Cobalamina</i>					
<b>C</b> <i>Ácido Ascórbico</i>					

## VITAMINAS LIPOSOLUBLES

<b>Vitamina</b>	<b>Funciones principales(3 máximo)</b>	<b>Alimentos(8 máximo)</b>	<b>Ingesta recomendada</b>	<b>Almacén en el cuerpo</b>	<b>Déficit</b>
<b>A</b> <i>Retinol</i>					
<b>D</b> <i>Calciferol</i>					
<b>E</b> <i>Tocoferol</i>					
<b>K</b> <i>Fitomenadiona</i>					

- ¿Qué diferencias hay u observas a nivel general entre las vitaminas liposolubles e hidrosolubles? ¿Hay alguna vitamina que sintetice el propio cuerpo?

## **Trabajo 2. Módulo II**

- ¿Qué alimentos nos mantienen sana la flora intestinal? Explica brevemente la diferencia entre prebióticos y probióticos, las funciones principales de cada tipo y los alimentos más importantes en cada grupo. (Máximo 1/2 hoja).

## **Trabajo 3. Módulo II**

- ¿Alguna vez has considerado la importancia oxidativa y de alcalinidad en tu dieta alimentaria? ¿Qué crees que podrías aportar de distinto a partir de ahora en tu menú? (Máximo 1/2 hoja).

**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.**