

CURSONUTRICIÓN
Y
DIETOTERAPIA
ENERGÉTICA





MÓDULO 2. NUTRICIÓN ÓPTIMA

TRABAJOS MÓDULO II(Temas 2.6 a 2.9)

Responder al trabajo planteado de forma espontánea, sin copiar contenidos de los temas. Importante respetar el margen explicativo propuesto en cada ejercicio (esto demostrará la capacidad de síntesis explicativa sobre los conceptos base asimilados).

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

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

VITAMINAS LIPOSOLUBLES

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