

Nombre _____

Nutrición, Avanzado



1. Tener la especialidad de Nutrición.
2. Leer un libro sobre la nutrición.
3. Mantener un diario de lo que comes durante una semana. *(Ver el Cartel #1)*
4. Calcular la cantidad total de nutrientes de los siguientes elementos en la dieta de cada día: *(Ver el Cartel #1)*
 - a. Calorías
 - b. Proteínas
 - c. Hierro
 - d. Calcio
 - e. Vitamina A
 - f. Tiamina
 - g. Riboflavina
 - h. Niacina
 - i. Vitamina C o ácido ascórbico
5. ¿Cómo está el número de nutrientes en la dieta comparado con el gráfico de cantidades diarias recomendadas? *(Ver el Cartel#1)*
6. Explicar por qué una dieta alta en fibra es importante y decir cómo ésta se puede obtener.

7. Nombrar 3 enfermedades debido a la desnutrición y describir los síntomas de cada una.

Enfermedades	Síntomas
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____

Nombre

8. ¿Cuáles son los síntomas de la deficiencia de vitamina B12?

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

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

saturadas _____

insaturadas _____

¿Cuál es la más saludable y por qué?

¿Por qué? _____

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

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

12. ¿Qué son los aminoácidos?

Nombre _____

¿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?

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

Hidrosolubles _____

Liposolubles _____

¿Cuáles son 2 vitaminas liposolubles?

1. _____ 2. _____

¿Cuáles son 2 vitaminas hidrosolubles?

1. _____ 2. _____

14. Usando el libro *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio* de Elena G. de White, escribir un párrafo sobre los beneficios de una dieta ovo-lacto vegetariana.

Fecha Completada: _____

Instructor/Asesor: _____

Nutrición, Avanzado – Cartel #1

	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA	Total de Nutrientes		CDR/RDA
Día 1	Calorías Proteína Hierro Calcio Vitamina A Tiamina Riboflavina Niacina Vitamina C	Calorías Proteína Hierro Calcio Vitamina A Tiamina Riboflavina Niacina Vitamina C	Calorías Proteína Hierro Calcio Vitamina A Tiamina Riboflavina Niacina Vitamina C		Calorías Proteína Hierro Calcio Vitamina A Tiamina Riboflavina Niacina Vitamina C	
Día 2	Calorías Proteína Hierro Calcio Vitamina A Tiamina Riboflavina Niacina Vitamina C	Calorías Proteína Hierro Calcio Vitamina A Tiamina Riboflavina Niacina Vitamina C	Calorías Proteína Hierro Calcio Vitamina A Tiamina Riboflavina Niacina Vitamina C		Calorías Proteína Hierro Calcio Vitamina A Tiamina Riboflavina Niacina Vitamina C	
Día 3	Calorías Proteína Hierro Calcio Vitamina A Tiamina Riboflavina Niacina Vitamina C	Calorías Proteína Hierro Calcio Vitamina A Tiamina Riboflavina Niacina Vitamina C	Calorías Proteína Hierro Calcio Vitamina A Tiamina Riboflavina Niacina Vitamina C		Calorías Proteína Hierro Calcio Vitamina A Tiamina Riboflavina Niacina Vitamina C	
Día 4	Calorías Proteína Hierro Calcio Vitamina A Tiamina Riboflavina Niacina Vitamina C	Calorías Proteína Hierro Calcio Vitamina A Tiamina Riboflavina Niacina Vitamina C	Calorías Proteína Hierro Calcio Vitamina A Tiamina Riboflavina Niacina Vitamina C		Calorías Proteína Hierro Calcio Vitamina A Tiamina Riboflavina Niacina Vitamina C	

	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA	Total de Nutrientes		CDR/RDA
<i>Día 5</i>	Calorías Proteína Hierro Calcio Vitamina A Tiamina Riboflavina Niacina Vitamina C	Calorías Proteína Hierro Calcio Vitamina A Tiamina Riboflavina Niacina Vitamina C	Calorías Proteína Hierro Calcio Vitamina A Tiamina Riboflavina Niacina Vitamina C		Calorías Proteína Hierro Calcio Vitamina A Tiamina Riboflavina Niacina Vitamina C	
<i>Día 6</i>	Calorías Proteína Hierro Calcio Vitamina A Tiamina Riboflavina Niacina Vitamina C	Calorías Proteína Hierro Calcio Vitamina A Tiamina Riboflavina Niacina Vitamina C	Calorías Proteína Hierro Calcio Vitamina A Tiamina Riboflavina Niacina Vitamina C		Calorías Proteína Hierro Calcio Vitamina A Tiamina Riboflavina Niacina Vitamina C	
<i>Día 7</i>	Calorías Proteína Hierro Calcio Vitamina A Tiamina Riboflavina Niacina Vitamina C	Calorías Proteína Hierro Calcio Vitamina A Tiamina Riboflavina Niacina Vitamina C	Calorías Proteína Hierro Calcio Vitamina A Tiamina Riboflavina Niacina Vitamina C		Calorías Proteína Hierro Calcio Vitamina A Tiamina Riboflavina Niacina Vitamina C	