



“NUTRICIÓN”

GUÍA DE ESTUDIO – ETS - 2020/2

- 1.- Escribe el nombre de las 2 hormonas que intervienen en la segregación de la leche materna.
- 2.- Escribe tres ventajas de la alimentación al seno materno.
- 3.- Escribe tres factores de protección de tipo celular y tres de tipo humoral que se encuentran en la leche materna.
- 4.- ¿Qué es la ablactación?
- 5.- Dentro de los constituyentes de la leche materna esta la taurina y la carnitina, escribe cual es la función que tiene cada uno de estos componentes en el crecimiento y desarrollo del niño.
- 6.- ¿Cuántos kg de peso aumenta por año un niño hasta los 10 años?
- 7.- ¿Cuántos centímetros aumenta un niño en promedio cada año después del segundo año de vida y hasta el brote de la pubertad?
- 8.- ¿Qué alimentos se incorporan a los 7 meses de edad?
- 9.- ¿A qué edad se inicia la ablactación?
- 10.- ¿Con que tipo de alimentos se inicia la ablactación?
- 11.- Escribe 2 características sociales y 2 psicológicas del niño en edad escolar y preescolar.
- 12.- ¿Cuáles son las recomendaciones de energía para los niños de 1 a 3 años, 4-6 años, 7-10 años, para hombres de 11 y 12 años, mujeres de 11 y 12 años?
- 13.- ¿En cuántos tiempos de comida se debe de distribuir el total de kilocalorías? ¿cuál es el porcentaje recomendado en cada tiempo de comida?
- 14.- ¿Cómo es la distribución de los nutrimentos recomendados para los niños preescolares y escolares?
- 15.-Escribe tres recomendaciones generales a llevar a cabo por los padres de los niños en etapa preescolar y escolar
- 16.- ¿Cuáles son los requerimientos de energía para varones entre 10-11.9 años, 12 a 17.9, y de 18 a 24.9 años de edad?



“NUTRICIÓN”

GUÍA DE ESTUDIO – ETS - 2020/2

- 17.- ¿Cuáles son los requerimientos de energía para las mujeres entre 10-14.9 años, 15 a 17.9 años de edad, 18 a 24.9 años de edad?
- 18.- ¿De que forma el cuerpo humano pierde nitrógeno?
- 19.- Escribe tres alimentos ricos en calcio y escribe su importancia en la dieta humana.
- 20.- Escribe 5 alimentos ricos en hierro y explica por qué es importante este mineral en el ser humano.
- 21.- En que consiste el concepto de ortorexia
- 22.- ¿Qué factores sociales afectan el desarrollo de los adolescentes?
- 23.- ¿Qué vitaminas y minerales se deben de incrementar a las jóvenes adolescentes embarazadas?
- 24.- Durante el ejercicio la ingesta de proteínas suele incrementarse dependiendo del tipo de deporte y la intensidad del entrenamiento, ¿Cuáles son los valores de proteína que pueden estar requiriendo los adolescentes deportistas?
- 25.- ¿Cuáles son los aportes de líquidos recomendados para los adolescentes?
- 26.- ¿Qué características biológicas poseen los adultos? Escribe tres
- 27.- Escribe tres características sociales de los adultos.
- 28.- ¿Cuál es la principal característica de la alimentación en esta edad?
- 29.- Escribe para que nos sirve el indicador de cintura/cadera en los adultos, así como la interpretación de los valores.
- 30.- Escribe otros tres indicadores utilizados para conocer el estado de nutrición de un individuo.
- 31.- ¿Qué alimentos se recomienda restringir en la etapa adulta? y ¿por qué?
- 32.- ¿Qué métodos de cocción son los que se recomiendan utilizar?
- 33.- Escribe otras 3 recomendaciones para mejorar el estado de salud del individuo.



“NUTRICIÓN”

GUÍA DE ESTUDIO – ETS - 2020/2

- 34.- Escribe tres funciones que tienen en el cuerpo humano los siguientes nutrimentos: hidratos de carbono, proteínas y lípidos.
- 35.- Escribe la fórmula del IMC.
- 36.- Escribe las leyes de la alimentación.
- 37.- Esquematiza y explica en que consiste el plato del bien comer.
- 38.- Esquematiza y explica los niveles de la jarra del buen beber.
- 39.- Calcula la cantidad en gramos de Hidratos de carbono, Proteínas y Lípidos de una dieta de 1850 Kcal si por porcentaje de nutrientes se requieren 55, 15 y 30% respectivamente.
- 40.- Investiga los siguientes conceptos Nutrición, Metabolismo, Anabolismo, Catabolismo Alimento, Dieta, Nutrimento.
- 41.- Esquematiza, identifica y escribe la función de los órganos que forman parte del aparato digestivo.
- 42.- ¿Que es la HTA?
- 43.- ¿Qué es la Diabetes Mellitus?
- 44.- ¿Qué es la obesidad?
- 45.- Escribe el numero de NOM para el tratamiento de HTA, Diabetes Mellitus, obesidad.
- 46.- ¿Cuáles son las recomendaciones dietéticas para cada una de las siguientes enfermedades? HTA, Diabetes Mellitus, obesidad; escribe por lo menos 3 para cada una de ellas.