

**TRABAJO DE NUTRICIÓN 1º DE BACHILLERATO. 1ª evaluación.**

1. Principios Inmediatos: definición y clasificación según su aporte calórico, según su función y según si son esenciales o no esenciales. (2 puntos)
2. ¿Qué es el Índice de Masa Corporal (IMC) y para qué sirve? Calcula tu Índice de Masa Corporal y reflexiona sobre su resultado. (1,5 puntos)
3. El agua: ¿Qué tanto por ciento representa el agua con respecto al peso total de nuestro organismo? ¿Qué cantidad de agua debemos beber al día? ¿Qué función cumple el agua en el organismo? (1,5 puntos)
4. Las vitaminas: definición, clasificación, función de las vitaminas en el organismo y dónde se encuentran. (2 puntos)
5. Sales minerales: función de las sales minerales en el organismo y fuentes alimentarias. (1 punto)
6. Recoge datos sobre tu nutrición durante un día. Por medio de tablas deberás recoger los siguientes datos (2 puntos):
  - ✓ Número de comidas realizadas en el día
  - ✓ Alimentos ingeridos
  - ✓ Ración aproximada ingerida (en gramos)
  - ✓ Calorías totales de los alimentos
  - ✓ Valoración de hábitos positivos (a mantener) y negativos (a eliminar) de nuestra alimentación personal.

Para esta recogida de datos te ayudarás de tu libre exploración por la red para conseguir las tablas de composición de alimentos.

**El trabajo se realizará a mano, debe llevar portada, índice, bibliografía y sus páginas numeradas.**

**Fecha de entrega: semana del 13 al 17 de noviembre.**