

T2-3

Dieta equilibrada: Aquella que aporta todos los tipos de nutrientes en las cantidades justas para mantener el organismo en buen estado.

Funciones de los alimentos:

- plástica: construir m. propia y crecer. Proteínas o s. minerales.

- energética: liberar energía. Glúcidos o lípidos.

- reguladora: posibilitan la normalidad de los procesos del organismo. S. minerales y vitaminas.

dieta mediterránea: aquella que siguen tradicionalmente países como España, Portugal, Italia...

esquema nut. med:

Nut: -glúcidos: cereales, legumbres, frutas y verduras

- proteínas: (+) pescado, carne

- grasas: aceite de oliva

- vitaminas: frutas y verduras.

ventajas:

- previene: obesidad, enf. cardiovasculares.

- evita estreñimiento.

métodos de conservación de alimentos:

al vacío, deshidratación, calor, frío, aditivos.

tres tipos de aditivos: colorantes, conservantes, espesantes.

¿qué es un aditivo?

una sustancia que se le añade al alimento para mejorar o modificar sus características. se reconocen por e+3nº

organismo transgénico: aquel al que se le ha introducido info genética procedente de otro ser vivo para que reproduzca sus características. ventajas: +productividad y resistencia, tratamiento de

enf. humanas (insulina) inconvenientes: desarrollo de alergias, pueden convertirse en plaga.

como se consiguen: se introducen en las células de la planta info genética externa/la planta

transgénica produce nuevos compuestos que almacena en su organismo.

beri-beri: enfermedad nerviosa que produce parálisis y muerte.

causa/cura: carencia vitamina b₁