

Nutrición



1. Dibujar y explicar el Plato Saludable en sus varias formas. Decir el número de porciones necesarias de cada grupo por día. ¿Por qué es importante comer una dieta balanceada?
2. Explicar la diferencia entre los siguientes tipos de dieta:
 - a. Ovolactovegetarianismo
 - b. Ovovegetarianismo
 - c. Veganismo
3. Planificar un menú de dos días de una dieta equilibrada ovolactovegetariana utilizando el Plato Saludable.
4. ¿Cuál es otro nombre para las siguientes vitaminas?
 - a. Vitamina B₁
 - b. Vitamina B₂
5. Hacer una lista de por lo menos tres importantes fuentes alimenticias de los siguientes nutrientes:
 - a. Vitamina C
 - b. Vitamina A
 - c. Vitamina B₁
 - d. Vitamina B₂
 - e. Hierro
 - f. Calcio
6. ¿Por qué es importante beber mucha agua cada día? ¿Cuánta agua debería beber todos los días?
7. Nombrar tres enfermedades comunes que pueden ser controladas por la dieta.
8. ¿Cuál es la diferencia entre la harina integral y la harina blanca refinada?
9. ¿Qué significa Ingesta diaria recomendada?
10. ¿Por qué es importante no tomar cantidades excesivas de algunas vitaminas y minerales?

Nivel de destreza 1

Especialidad original 1981

Nutrición nivel avanzado

1. Tener la especialidad de Nutrición.
2. Leer un libro acerca de la nutrición.
3. Hacer lo siguiente:
 - a. Mantener un diario de lo que come durante una semana usando un programa de computador y/o una aplicación de nutrición.
 - b. Calcular (muchos programas de computadoras o aplicaciones hacen esto automáticamente) la cantidad total de nutrientes de los siguientes elementos en su dieta de cada día: calorías, proteínas, hierro, calcio, vitamina A, tiamina, riboflavina, niacina, vitamina C o ácido ascórbico.
4. ¿Cómo está el número de nutrientes en su dieta comparado con la Ingesta diaria recomendada?
5. Explicar por qué una dieta alta en fibra es importante y decir cómo ésta se puede obtener.
6. Nombrar tres enfermedades debido a la desnutrición y describir los síntomas de cada una.
7. ¿Cuáles son los síntomas de la deficiencia de vitamina B12?
8. ¿Qué consejo se puede dar a una persona que decide ser un vegetariano total?
9. ¿Cuál es la diferencia entre grasas saturadas e insaturadas? ¿Cuál es la más saludable y por qué?
10. ¿Por qué es recomendable usar menos azúcar en la dieta? Hacer una lista de varias maneras en que esto puede lograrse.
11. ¿Qué son los aminoácidos? ¿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?
12. Conocer la diferencia entre las vitaminas hidrosolubles y las liposolubles. ¿Cuáles son dos vitaminas liposolubles? ¿Cuáles son dos vitaminas hidrosolubles?
13. Usando el libro Consejos sobre el régimen alimenticio de Elena G. de White, escribir un párrafo acerca de los beneficios de una dieta ovolactovegetariana.
14. Explicar por qué necesita balancear el ejercicio con su ingesta de alimentos. ¿Por qué es importante no tomar cantidades excesivas de algunas vitaminas y minerales?

Nivel de destreza 3

Especialidad original 1986