

DIETETIKA – AZTERKETA

1. Zer da gerri / aldaka indizea? Ze informazio ematen du? Zeintzuk dira bere balio normalak eta haien mugak?
2. Zer da elikagai baten zati jangarria? Bi elikagaien adibidea jar ezazu.
3. Zeintzuk dira elikagaien konposaketa tauletan gehien erabiltzen diren ikurrak? Zer esan nahi du bakoitzak?
4. Azaldu nola aldatzen den proteina gomendioa haurtzaroan zehar (ikuspegi kuantitatibo eta ikuspegi kualitatiboak)
5. Nerabezaroan zeintzuk dira burdinaren gomendio dietetikoak? Haurtzaroko gomendioekin konparatzen baditugu handiagoak ala txikiagoak dira? Zergatik? Ze aholku dietetiko emango zenituzke gomendion horiek betetzeko?
6. Zer dela eta handitzen da pisua haurdunaldian? Ze eragin dauka horrek energia eta proteina beharrezanetan? Marraz ezazu pisu handipenaren grafikoa haurdunaldian eta etapak desberdindu.
7. Haurdun dagoen emakume baten GMI haurdun geratu aurretik 24,5 zen. Orain haurdunaldiko 5. Hilabetean dago. Bere pisu irabazia 4 kg-koa izan da lehenengo hiruhilabetean eta ondoren 0,5 kg/aste irabazi ditu. Egokia al da? Zergatik?
8. 2300 Kcal-tako gastu energetikoa duen gizon batek 2 edalontzi ardo (200 ml bakoitza) edaten ditu egunean. Gomendio dietetikoa barne al dago? (Ardoaren gradu alkoholikoa 12º)
9. Zeintzuk dira zuntzaren gomendioak helduaroan? Zein egoera fisiopatologikotan handituko zenuke zuntzaren ingesta? Zergatik?
10. Elikagai funtzionala definitu. Bi elikagai funtzionalen adibide jarri eta bakoitzak ekar ditzakeen onurak aipatu.