

REGIMEN DE PROYECTOS

TRABAJO CON EXPOSICION ORAL Y ESCRITA(ENCARPETADO A MAQUINA).DEBERA PRESENTARSE UN MES ANTES DE FINALIZADO EL CORRESPONDIENTE TRIMESTRE.(cualquier consulta hablar con el profesor a cargo.)

QUINTO AÑO O SEGUNDO AÑO POLIMODAL

PRIMER TRIMESTRE

- CARBOHIDRATOS : Definición, Clasificación y Definición de los Glúcidos, Reservas de Glúcidos, Índice Glucémico, Necesidades diarias de Glúcidos
- VITAMINAS : Definición, Vitaminas Liposolubles(definir c/u y nombrar en que alimentos se encuentran) , Vitaminas Hidrosolubles (definir c/u y nombrar en que alimentos se encuentran), Diferencia entre Vitaminas Liposolubles e Hidrosolubles.
Nombrar etapas de la vida que se necesite aumentar el aporte de vitaminas y fundamentar.
Nombrar algunos factores que destruyen o neutralizan el aporte de vitaminas y fundamentar.

SEGUNDO TRIMESTRE

- PROTEINAS : definición, Recambio Proteico, Aminoácidos esenciales, Necesidades diarias de proteínas, diferencia entre Proteinas de origen animal y vegetal.
- MINERALES: MACROELEMENTOS, MICROELEMENTOS Y OLIGOELEMENTOS (nombrar fuentes y aporte minimo recomendado)
- NUTRIENTES GRASOS : Definición de Lípidos, Necesidades diarias de Grasas.

TERCER TRIMESTRE

- NUTRICIÓN: ¿Qué debe tener una dieta equilibrada? ¿En qué porcentaje?
¿Cómo debe ser la dieta de un deportista, qué sust. Principales debe tener y en que porcentaje?
¿Cómo debe ser la dieta de una persona Obesa, Qué sust. deben prevalecer y en qué Porcentaje y qué sust. Deben estar en menor porcentaje?
¿Qué sust. Deben estar siempre en cualquier dieta?

VIVIANA B. GARCIA