**RESPOSTAS.**

1º-

**Nutrición :** conxunto de procesos que permiten aos organismos utilizar e transformar os nutrientes para se manter vivos. Dito doutra forma, obter os nutrientes necesarios dos alimentos que inxerimos.

**Alimentación :** proceso polo cal se obteñen tales nutrientes do medio. Dito doutra forma, actividade diaria de procurar alimentos.

2º-

Os **principios inmediatos** son:

-**glícidos** ; sinxelos e complexos.

-**lípidos** ; graxas, compoñentes de membrana celular e con función reguladora.

-**proteínas**.

-**vitaminas** ; liposolubles e hidrosolubles.

-**sales minerais**.

3º-

A **dieta alimentaria** é, a cantidade e o tipo de alimentos que unha persoa consome diariamente.

Da **fibra** podemos dicir:

Está presente en froita, cereais, salvado etc. Favorece o tránsito intestinal, e dicir o paso dos alimentos polo tubo dixestivo, tamén produce sensación de saciedade evitando a sobrealimentación e reduce a absorción do colesterol dos alimentos.

4º-

**Hipocalórica :** inclúen unha menor porcentaxe de alimentos enerxéticos que a dieta equilibrada e serve para perder peso excesivo.

**Hipercalórica :** inclúen un elevado contido de alimentos enerxéticos, sendo apropiadas para persoas con delgadeza excesiva.

**Baixas en colesterol** : reducen a inxesta de alimentos con colesterol. Están recomendadas para persoas con alta taxa de colesterol.

**Alto contido en residuos :** inclúen alimentos ricos en fibra, recomendada para aquelas persoas con estrinximento crónico.

**Brandas :** baixo contido en fibra sendo axeitadas para persoas con problemas de obstrución intestinal.