

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

Selección múltiple

En las siguientes preguntas (1 a 7), marca la alternativa que consideres correcta.

- Identifica**
1. Claudia desea consumir un tipo de nutriente que le permita obtener energía de manera rápida. ¿Cuál debe incorporar?
- A. Carbohidratos.
 - B. Lípidos.
 - C. Vitaminas.
 - D. Proteínas.
- Reconoce**
2. Sebastián sabe que existen nutrientes cuya función principal es aportar energía a nuestro organismo. Sin embargo, no conoce cuál de ellos permite (principalmente) almacenar la energía para usarla en el largo plazo. ¿Cuál es dicho nutriente?
- A. Sales minerales.
 - B. Proteínas.
 - C. Carbohidratos.
 - D. Lípidos.
- Aplica**
3. Imagina que eres un(a) especialista en nutrición y debes recomendarle a una persona, una dieta que le permita reconstruir músculos y tejidos corporales. ¿Cuál de los siguientes nutrientes debe predominar en la dieta?
- A. Los lípidos.
 - B. Las proteínas.
 - C. Los carbohidratos.
 - D. Las vitaminas y sales minerales.
- Identifica**
4. ¿Cuál es la función de las vitaminas y las sales minerales en nuestro organismo?
- A. Aportar energía que puede ser empleada rápidamente.
 - B. Aportar energía que se almacena para ser usada en el largo plazo.
 - C. Reparar tejidos dañados y construir nuevos tejidos.
 - D. Regular los diferentes procesos corporales.
- Analiza**
5. Cuando Alejandra está en el supermercado, lee la información nutricional de un paquete de galletas, las que cada 100 g de ellas, contienen 500 kcal, 2 g de grasas saturadas y 30 g de azúcar. ¿Con qué etiquetas deberían ser rotuladas las galletas?
- A. Altas en calorías y grasas saturadas.
 - B. Altas en calorías y en azúcar.
 - C. Altas en grasas saturadas y azúcar.
 - D. Altas en calorías, grasas saturadas y azúcar.
- Predice**
6. En nuestro cuerpo habitan de forma natural una serie de microorganismos que no nos producen enfermedades. ¿Qué podría suceder si alguna variedad de ellos desapareciera completamente de nuestro cuerpo?
- A. Mejoraría sustancialmente nuestra salud.
 - B. Con seguridad, moriríamos en cosa de horas.
 - C. Seguiríamos igual que antes, ya que nuestro riesgo de infecciones no aumentaría.
 - D. El riesgo de ser colonizados por otros microorganismos patógenos aumentaría considerablemente.
- Reconoce**
7. ¿Cuál de las siguientes conductas pueden generarnos un riesgo de contagiar o contagiarnos con una enfermedad infectocontagiosa?
- A. Estornudar sin taparse la boca.
 - B. Lavarse las manos cada vez que llegamos de la calle.
 - C. Lavar frutas y verduras con abundante agua.
 - D. Beber siempre agua potable.

Desarrollo

Responde las siguientes preguntas.

Analiza

8. Lee la siguiente tabla, en la se presentan algunas enfermedades, la descripción de sus síntomas y sus causas. Luego, responde las preguntas propuestas.

Enfermedad	Síntomas	Causa
Influenza	Fiebre alta y dolor muscular agudo.	Virus.
Leucemia	La médula ósea produce de manera anormal un tipo de glóbulos blancos.	Factores genéticos.
Cólera	Diarrea aguda y deshidratación.	Bacteria.
Osteoporosis	Disminución de la masa ósea y fragilidad de los huesos.	Envejecimiento o factores hereditarios.

- ¿Qué diferencias distingues en las enfermedades que se presentan?
- ¿Qué enfermedades son originadas por patógenos?
- ¿Qué otras enfermedades originadas por bacterias conoces?

Explica

9. ¿Qué sistemas y órganos de nuestro cuerpo son afectados principalmente por el consumo de cigarrillos?

Crea

10. Imagina que eres una autoridad de gobierno y que debes proponer una ley antitabaco. Menciona las seis medidas principales que serían parte de dicha ley.

Reflexiona

- ¿Has comprendido bien los conceptos estudiados hasta el momento? De no ser así, ¿qué estrategias de estudio piensas que debes adoptar?
- ¿Qué habilidad te resultó más fácil de desarrollar?
- ¿Qué valor le asignas a los conocimientos y habilidades desarrolladas en esta unidad? Explica.

