



# Ciencias La ENERGÍA de los Alimentos

**Instrucción:** Indica si los siguientes enunciados son falsos o verdaderos.

1. Los carbohidratos, lípidos y proteínas son fundamentales en la estructura y el funcionamiento de tu sistema respiratorio.
2. Las biomoléculas que son de interés en la alimentación son los carbohidratos, los lípidos y las proteínas porque son nutrientes para el ser humano.
3. Los carbohidratos son la principal fuente de calor, dichas biomoléculas se encuentran en los azúcares simples y el almidón.
4. Los lípidos, son la reserva energética, así como las proteínas, que tienen diversas funciones.
5. El calor es una forma de energía, que se manifiesta como resultado de los procesos endotérmicos y exotérmicos del metabolismo; su unidad es el joule.
6. La caloría (cal), que se define como la cantidad de energía que debe aplicarse a un gramo de agua para elevar su temperatura 10 °C.
7. La energía que requieren las células proviene de la fragmentación de las moléculas de las biomoléculas convirtiéndolas así en moléculas más pequeñas.
8. A la cantidad de energía, medida en kilocalorías, que aporta un nutriente por gramo se le denomina aporte energético.
9. Las células de tu cuerpo llevan a cabo reacciones de combustión para obtener energía de las moléculas de glucosa; este proceso se da lentamente de manera controlada; algunas enzimas ayudan a que esto sea así.
10. El valor nutricional de un alimento se puede definir, de manera sencilla, como la cantidad de nutrientes en gramos (g) que estos aportan al organismo por cada 100 g que se consumen del alimento.