

ACTIVIDADES BIOLOXÍA .

I. VERDADEIRO OU FALSO

1. Le con atención e rodea a opción correcta:

- A **alimentación** é un proceso automático que o corpo fai só.
- A **auga** é a molécula máis abundante no noso corpo.
- Os **glúcidos** ou hidratos de carbono dan enerxía ao corpo.

II. RESPUESTA MÚLTIPLE

2. Cal é a función principal das **PROTEÍNAS**? (Marca só unha)

- Dar enerxía inmediata.
- Función estrutural (formar o pelo, uñas e músculos).
- Disolver as vitaminas.

3. As **graxas de orixe vexetal (líquidas)** chámanse:

- Graxas saturadas.
- Sales minerais.
- Graxas insaturadas (aceites).

4. Onde se atopan principalmente as **VITAMINAS**?

- Só nos alimentos cociñados moito tempo.
- En alimentos crus, frescos, froitas e verduras.
- No azucre branco.

III. ENCHER OCOS

5. Completa as frases coas palabras do recadro:

Nutrición - Metabolismo basal - Alerxia

A _____ é a función do corpo que transforma os alimentos en nutrientes de xeito automático.

A cantidade de enerxía que necesita o corpo cando está en repouso chámase _____.

Unha _____ ocorre cando o sistema inmunitario reacciona contra un alimento.

IV. UNIR CON FRECHAS

6. Une cada nutriente coa súa función principal:

Nutriente	Función
Glúcidos e Lípidos	• Función REGULADORA (que todo funcione ben)
Proteínas	• Función ENERXÉTICA (dan enerxía)
Vitaminas e Sales	• Función ESTRUTURAL (construción do corpo)

V. PREGUNTAS CURTAS

7. Escribe o nome de 2 sales minerais que recordes:

1. _____ 2. _____

8. Cal é a principal diferenza entre unha ALERXIA e unha INTOLERANCIA?

(Pista: Nunha delas intervéen o sistema inmunitario)

9. Cantos **AMINOÁCIDOS** esenciais debemos comer na nosa dieta?

10. Os lípidos (graxas) son solubles na auga ou insolubles?