

ACTIVIDAD: MICRONUTRIENTES

Primer apellido	Segundo Apellido	Nombres
-----------------	------------------	---------

1. Escribe la palabra correcta para cada enunciado referente a los MINERALES

- a) Los _____ son elementos químicos cuyos requerimientos de consumo diario son mayores a 100 mg
- b) El _____ es un micronutriente que tienen una función estructural ya que junto con la vitamina C ayuda a fortalecer el sistema óseo.
- c) El _____ es un macromineral importante en el equilibrio hídrico del cuerpo y regula la contractibilidad muscular y cardíaca.
- d) El _____ es un microelemento indispensable para el buen funcionamiento de las glándulas tiroideas.
- e) El _____ favorece el metabolismo del cerebro y estimula el sistema inmunitario.

2. Da clic sobre el nombre de los oligoelementos:

- | | | |
|---------|-----------|----------|
| Cobre | Manganeso | Magnesio |
| Calcio | Hierro | Cobalto |
| Yodo | Cromo | |
| Fósforo | Selenio | |

3. Clasifica cada una de las siguientes VITAMINAS

- | | |
|--------------------------------|-------------------|
| Vitamina A _____ | Vitamina K _____ |
| Vitamina B ₆ _____ | Calciferol _____ |
| Vitamina B ₁₂ _____ | Riboflavina _____ |
| Vitamina C _____ | Tocoferol _____ |

ACTIVIDAD: MICRONUTRIENTES

4. Relaciona cada vitamina con su nombre.

Ácido ascórbico	Vitamina A
Calciferol	Vitamina B ₁₂
Cianocobalamina	Vitamina C
Retinol	Vitamina D
Tocoferol	Vitamina E

5. Señala con un clic las sustancias que pertenecen al grupo de la vitamina B

- () Ácido Fólico
- () Ácido β-hidroxibutírico
- () Niacina
- () Riboflavina
- () Tiamina

6. Escribe el nombre de la vitamina que es necesaria para evitar las siguientes enfermedades:

- Escorbuto _____
- Raquitismo _____
- Ceguera Nocturna _____
- Anemia _____
- Las 3 D (demencia, dermatitis, diarrea) _____