

¿SIEMPRE CONSUMIMOS ENERGÍA?

a

Observa esta tabla. ¿Qué información contiene?

- ☐ La cantidad de calor que desprende un ser humano en una hora, según la actividad que realiza.
- ☐ La cantidad de alimento que debe consumir un ser humano para realizar una actividad determinada durante una hora.
- ☐ La cantidad de energía que gasta un ser humano por hora, según la actividad que realiza.

Actividad	Energía consumida en 1 hora
Dormir	72 kcal
Estudiar	108 kcal
Andar	216 kcal
Correr	540 kcal
Montar en bicicleta	432 kcal
Nadar	612 kcal

Energía consumida en diversas actividades humanas

 **LIVEWORKSHEETS**

CUESTIONES SOBRE LA RESPIRACIÓN PULMONAR



a

La faringe, la laringe, la tráquea, los bronquios y los bronquiolos...

- ☐ ... transfieren el oxígeno a las células de su alrededor.
- ☐ ... son conductos por los que el aire pasa para llegar a los alvéolos desde el exterior o para salir de los alvéolos hacia fuera.
- ☐ ... están dentro de los pulmones e intercambian el oxígeno y el dióxido de carbono con la sangre.



CUESTIONES SOBRE LA DIGESTIÓN



a

¿Qué nombre recibe el alimento después de ser masticado y mezclado con la saliva?

- ☐ Bolo alimenticio.
- ☐ Excremento.
- ☐ Quimo.

b

¿Se puede afirmar que en la boca se inicia la digestión del alimento?

- ☐ No, la digestión del alimento tiene lugar en el estómago.
- ☐ Sí, los dientes disgregan el alimento y la saliva actúa químicamente liberando algunos nutrientes.
- ☐ No, ya que en la boca tiene lugar la absorción de los nutrientes.



DONANTES DE SANGRE



c

¿Por qué crees que las personas que pesan menos de 50 kg no pueden donar sangre?

- ☐ Porque el volumen de sangre que se les extraería supone un porcentaje demasiado alto del total de sangre que tienen.
- ☐ Porque la sangre de estas personas no contiene suficientes células.
- ☐ Porque la sangre de estas personas contiene menos nutrientes y oxígeno.

d

¿Tú y tus compañeros podéis donar sangre? ¿Por qué?

- ☐ Sí, siempre que pesemos más de 50 kg.
- ☐ No, porque no somos mayores de edad.
- ☐ Sí, todas las personas sanas pueden donar sangre.



¿CUÁLES SON LOS APARATOS QUE...?



c

¿Cuáles de los aparatos son necesarios para hacer llegar los nutrientes a las células?

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| Aparato respiratorio | ☐ |
| Aparato circulatorio | ☐ |
| Aparato urinario | ☐ |
| Aparato digestivo | ☐ |

d

¿Cuáles de los aparatos participan en la eliminación del cuerpo de las sustancias de desecho producidas por las células?

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| Aparato urinario | ☐ |
| Aparato respiratorio | ☐ |
| Aparato digestivo | ☐ |
| Aparato circulatorio | ☐ |



LA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS



a

Indica cuál de los siguientes alimentos debe formar parte de la base de una dieta equilibrada.

- ☐ Mantequilla
- ☐ Cereales, preferiblemente integrales
- ☐ Carne roja

b

¿Cuál de los siguientes alimentos debemos incluir solo ocasionalmente en nuestra dieta?

- ☐ Huevos
- ☐ Mantequilla
- ☐ Fruta

La pirámide de los alimentos



Lee las siguientes frases e indica cuáles son verdaderas y cuáles son falsas.

La fibrosis dificulta la respiración. v ☐ f ☐

Las personas expuestas al tabaco son más sensibles a las enfermedades infecciosas. v ☐ f ☐

Solo las personas fumadoras están expuestas a los efectos nocivos del tabaco. v ☐ f ☐

El cáncer de pulmón es uno de los cánceres más frecuentes. v ☐ f ☐

El tabaco es la causa de la mitad de los cánceres de pulmón. v ☐ f ☐



RESULTADO DE LA EVALUACIÓN FINAL

Evaluación: La nutrición en el ser humano

	Actividad completada	Porcentaje de aciertos	Resultado ponderado	Resultado final
1. Una carrera de natación	☒	—	—	95%
2. Comprando alimentos	☒	—	—	
3. Cultivos celulares	☒	—	—	
4. ¿Qué aparato está fallando?	☒	—	—	

