

Evaluación cuarto periodo: 30 %

Temas: Macronutrientes y micronutrientes

1. Selecciona los macronutrientes

- A: Carbohidratos, proteínas y lípidos
- B: Vitaminas
- C: Minerales

2. Selecciona la imagen que corresponde a las proteínas



3. Porque las vitaminas reciben el nombre de micronutrientes

- A: Porque son pequeñas
- B: porque son necesarios en la alimentación en pequeñas cantidades
- C: Porque pertenecen a un grupo de minerales de menor tamaño

4. Seleccione los principales minerales.

- A: Calcio, hierro, yodo, zinc
- B: Calcio, hierro
- C: Oro y plata

5. Cuales vitaminas corresponden a las liposoluble

- A: vitamina c y D
- B: Complejo B Y vitamina D
- C: vitamina k, E, A, D

6. Respecto de las vitaminas es correcto afirmar que:

- A: Con escasas excepciones, el cuerpo no puede fabricarlas por sí mismo y debe tomarlas de los alimentos que ingiere
- B: Se clasifican en hidrosolubles (se disuelven en medio acuoso y son absorbidas a nivel intestinal) y liposolubles (se disuelven en cuerpos grasos, son poco alterables y el organismo las almacena fácilmente)
- C: Los requerimientos vitamínicos de una persona varían según edad, actividad o clima en el que viva
- D: Todas las anteriores

7. Porque se llaman vitaminas hidrosolubles

- A: Están compuestas de agua
- B: Se disuelven en agua y liberan por medio del sudor y la orina
- C: Se disuelven en grasas

8. Cuales vitaminas se acumulan en el organismo

- A: liposolubles
- B: Hidrosolubles
- C: todas las anteriores

9. los carbohidratos se pueden clasificar en

- A: Simples y complejos
- B: monosacáridos, disacáridos, oligosacáridos y polisacáridos.
- C: Mayores y simples

10. Los hidratos de carbono son

- A: Los lípidos
- B: proteínas
- C: Carbohidratos

11. Las proteínas están formadas por

- A: monosacáridos
- B: aminoácidos
- C: grasas

12. Que grupos funcionales se pueden encontrar en los carbohidratos

- A: aldehídos y cetonas
- B: aminas y amidas
- C: Ester y éter

13. Los aminoácidos se pueden clasificar en:

- A: Esenciales y no esenciales
- B: simples y complejos
- C: grandes y pequeños

14. Son compuestos químicamente muy diversos, que tienen como única característica común ser solubles en solventes orgánicos e insolubles en agua, aportan 9 kcal por gramo.

- A: Hidratos de carbono
- B: Minerales

C: Lípidos

15. Los lípidos se pueden clasificar como

- A: esenciales y no esenciales
- B: simples y complejos
- C: grandes y pequeños

16. Macro Y Micronutrientes Son Aquellos Que Necesitamos En Menor Cantidad

- A: Macronutrientes
- B: Micronutrientes
- C: Agua

17. Cuales Pertenecen A Los Micronutrientes?

- A: Dulces Y Soda
- B: Vitaminas Y Minerales
- C: Proteínas, Lípidos Y Carbohidratos

18. Los aminoácidos esenciales:

- A: no, pueden ser producidos por el organismo, por lo que deben ser suministrados por los alimentos.
- B: Si, pueden ser producidos por el organismo, por lo que deben ser suministrados por los alimentos.
- C: Son indispensables para la salud.

19. Selecciona los alimentos que son buena fuente de proteínas.

A:



B:



C:



20: En un plato de comida es posible encontrar macro y micro nutrientes

A: Falso

B : Verdadero