

CONTROL DE C. NATURALES
TEMA 1: LA NUTRICIÓN I

1 Define los siguientes términos y responde a la pregunta.

- Nutrición: _____

- Nutriente: _____

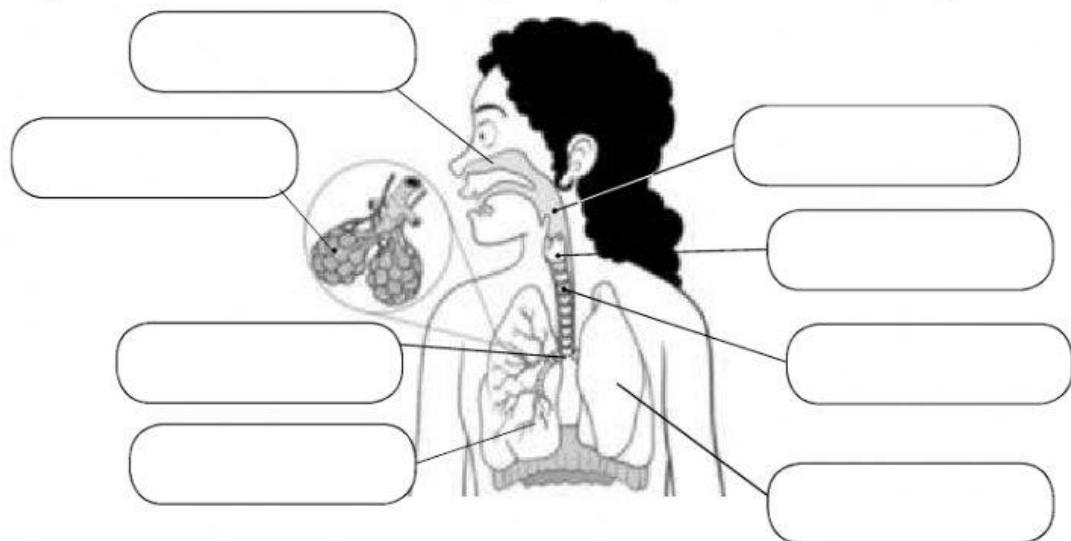
2 ¿Cuáles son los 6 tipos de nutrientes que existen? Pon dos ejemplos de alimentos donde se encuentre cada uno de ellos.

3 Enumera los procesos de la digestión y los órganos donde tiene lugar cada uno de ellos.

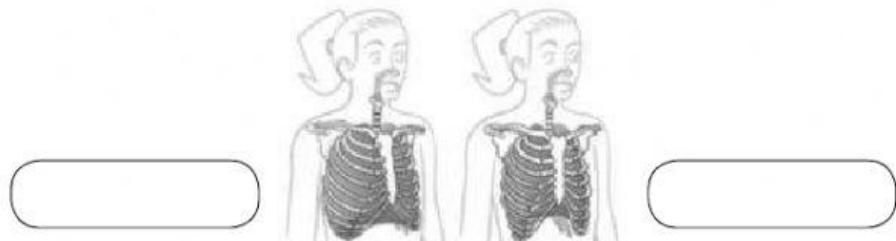
4 Marca con una cruz los órganos donde se realizan las fases del proceso digestivo.

Fase	Boca	Estómago	Intestino delgado	Intestino grueso
Digestión				
Absorción				
Eliminación de desechos				

5 Rellena las cajas con los nombres de los órganos que aparecen en el dibujo.



6 Escribe el nombre de los procesos representados en las imágenes.



7 Rodea la palabra correcta en cada caso y tacha la incorrecta.

Durante el intercambio de gases, el **oxígeno / nitrógeno** del aire pasa de los **bronquiolos / alvéolos** a la sangre, y el **monóxido / dióxido** de carbono que hay en la **sangre / linfa** pasa al interior del alvéolo y se expulsa con la **inspiración / espiración**.

8 ¿Qué es la **dieta**. ¿Qué significa que una **dieta saludable** debe ser **equilibrada**?

9 Anota dos consejos para conseguir una **dieta equilibrada**.

10 Señala un efecto inmediato y otro a largo plazo del consumo de tabaco.

TEST DE LA NUTRICIÓN I

- 1** ¿Qué proceso biológico empleamos para obtener la energía de los nutrientes?
- La inspiración del oxígeno.
 - La quema de grasas.
 - La respiración celular.
- 2** Los grupos en los que se clasifican los nutrientes son...
- azúcares, aceites, proteínas, vitaminas y agua mineral.
 - hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas, agua y sales minerales.
 - frutas, verduras, carnes, grasas, agua y sales minerales.
- 3** La papilla con alimentos parcialmente digeridos que se forma en el estómago se denomina...
- quimo.
 - bole alimenticio.
 - quilo.
- 4** La absorción de nutrientes durante el proceso digestivo se produce en...
- las glándulas anexas.
 - las vellosidades intestinales.
 - los pliegues intestinales.
- 5** ¿Cuál de los siguientes órganos no forma parte de las vías respiratorias?
- Esófago.
 - Faringe.
 - Laringe.
- 6** Los pulmones están protegidos por...
- el pecho.
 - la caja torácica.
 - los bronquiolos.
- 7** Durante la espiración, la caja torácica y los pulmones...
- se expanden.
 - se dilatan.
 - se contraen.
- 8** El intercambio de gases se produce en los...
- bronquios.
 - bronquiolos.
 - alvéolos.
- 9** Una dieta saludable debe ser...
- equilibrada.
 - sostenible.
 - deliciosa.
- 10** La actitud más inteligente frente al tabaco es...
- fumar cigarrillos electrónicos.
 - fumar solo uno o dos cigarrillos al día.
 - no empezar a fumar.