

**CIENCIAS ÉNFASIS EN QUÍMICA**  
**EVALUACIÓN**



**SECUENCIA 15:** La energía de los alimentos

**INDICACIONES:** ESCRIBE DENTRO DEL PARÉNTESIS EL NUMERO CORRECTO

1.- Las biomoléculas que son de interés en la alimentación son:	( ) Los carbohidratos, los lípidos y las proteínas porque son nutrientes para el Sesión 2 ser humano
2.- Es la principal fuente de energía	( ) Llevar una dieta acorde a su dinámica de vida y de practicar ejercicio, es preferible beber agua simple, evitar consumir bebidas azucaradas (refrescos, jugos envasados, bebidas energéticas) y controlar —o evitar— el consumo de alimentos ultra procesados.
3.- ¿Que es el metabolismo basal?	( ) Se puede definir, de manera sencilla, como la cantidad de nutrientes en miligramos (mg) que éstos aportan al organismo por cada 100 g que se consumen del alimento
4.- A la cantidad de energía, medida en kilocalorías, que aporta un nutriente por gramo se le denomina:	( ) Los carbohidratos
5.- ¿De qué manera se puede calcular el contenido energético de un alimento?	( ) Son las funciones básicas: corazón bombeando sangre, respirar, regular la temperatura corporal y hasta para reparar los tejidos.
6.- son considerados entre los alimentos más completos pues contienen nutrientes con los tres tipos de biomoléculas.	( ) Aporte energético.
7.- ¿Cuantos gramos de proteínas y carbohidratos aportan Comer 100 g de frijoles?	( ) Conociendo la masa de la porción del alimento y el aporte energético de los nutrientes que contiene.
8.-Valor Nutricional:	( ) La leche y el huevo
9.- La obesidad y el sobrepeso en las personas se deben a:	( ) Aproximadamente 29 g de proteínas y 64 g de carbohidratos
10.- ¿De qué manera se puede mantener un peso saludable?	( ) La correlación que existe entre el aporte energético de los alimentos que ingieren y el gasto energético diario que tienen dadas sus actividades.