# 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. |

LIVEWORKSHEETS