

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.- ¿Cuántos 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.