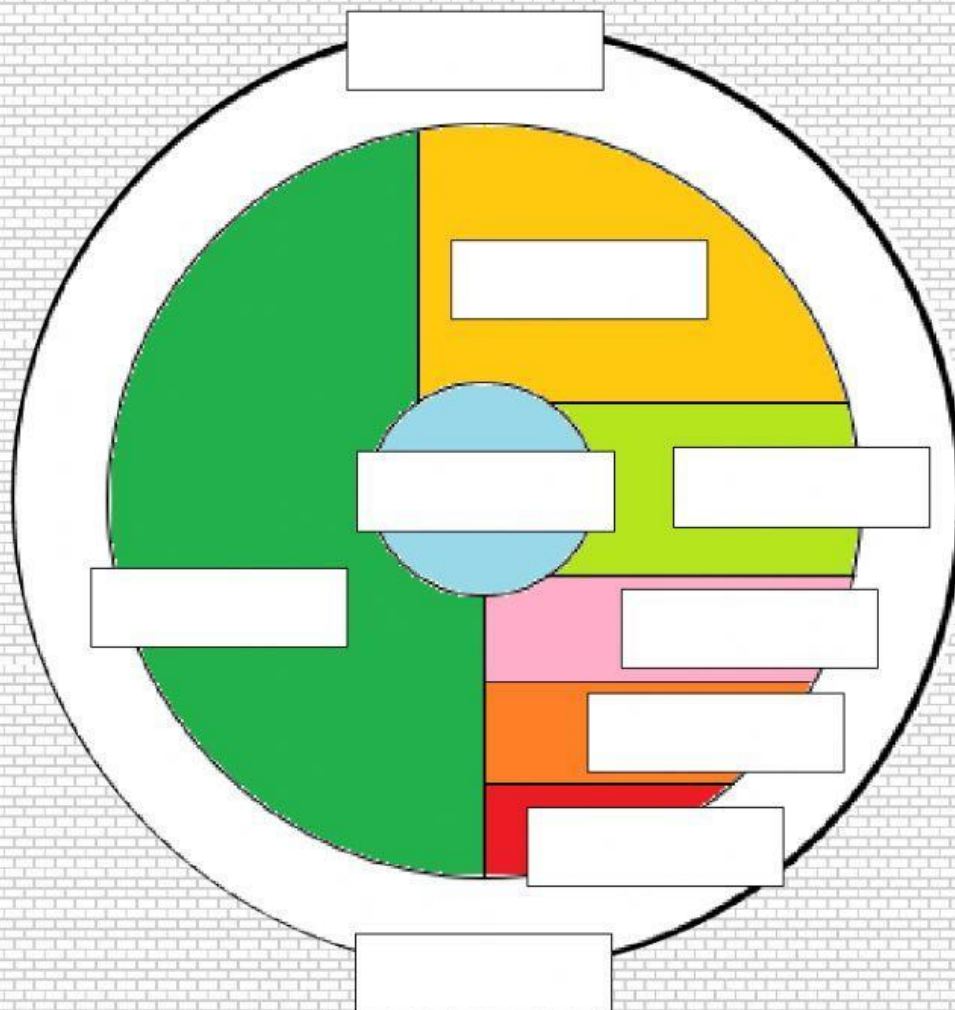


## ACTIVIDAD N°5 DE AUTOEVALUACIÓN – BIOLOGÍA– 5TO AÑO

DOCENTE: PROF. LORENA BARRETO

**ACTIVIDAD:** Lee atentamente los textos de la actividad N°3 y N°4 y resuelve.

1. Completa la imagen que representa el **plato saludable** con los grupos de alimentos que correspondan según la cantidad diaria recomendada.



AGUA

CARBOHIDRATOS

LÁCTEOS

DULCES

PROTEÍNAS

MENOS SAL

MÁS ACTIVIDAD  
FÍSICA

GRASAS Y  
ACEITES

FRUTAS Y  
VERDURAS



2. Une con flechas según corresponda el **nutriente** con su respectiva función en nuestro organismo.

**VITAMINAS O  
MINERALES**

Es el principal componente del cuerpo humano, además de ser al que le corresponde facilitar funciones como la digestión o la eliminación de residuos, ayuda a regular la temperatura corporal.

**PROTEÍNAS**

También llamados azúcares simples, proporcionan energía al organismo, aunque su consumo debe ser moderado. Se encuentran en alimentos como el arroz, el pan o las pastas, entre otros.

**GRASAS Y  
LÍPIDOS**

Las encontramos principalmente en las frutas y las verduras. Intervienen en las funciones nerviosas y en la buena función y el correcto desarrollo de los músculos.

**AGUA**

Son uno de los componentes básicos para dar forma a los huesos y los músculos, así como para suministrar energía al organismo. Están relacionadas también con el control del peso y la regulación del colesterol.

**H. DE  
CARBONO**

Constituyen una fuente directa de energía para el cuerpo. Además, los tejidos adiposos protegen y sostienen los órganos vitales.

3. Ingresa al enlace que aparece más abajo y realiza la simulación considerando, en promedio, los alimentos que consumís y la actividad física que realizás diariamente. Luego, adelántala 20 años y observa cómo se ha modificado tu estado de salud a lo largo de este tiempo. Explica las posibles causas de esto.