

CONTROL DE C. NATURALES
TEMA 1: LA NUTRICIÓN I

1 Define los siguientes términos y responde a la pregunta.

- Nutrición: _____

- Nutriente: _____

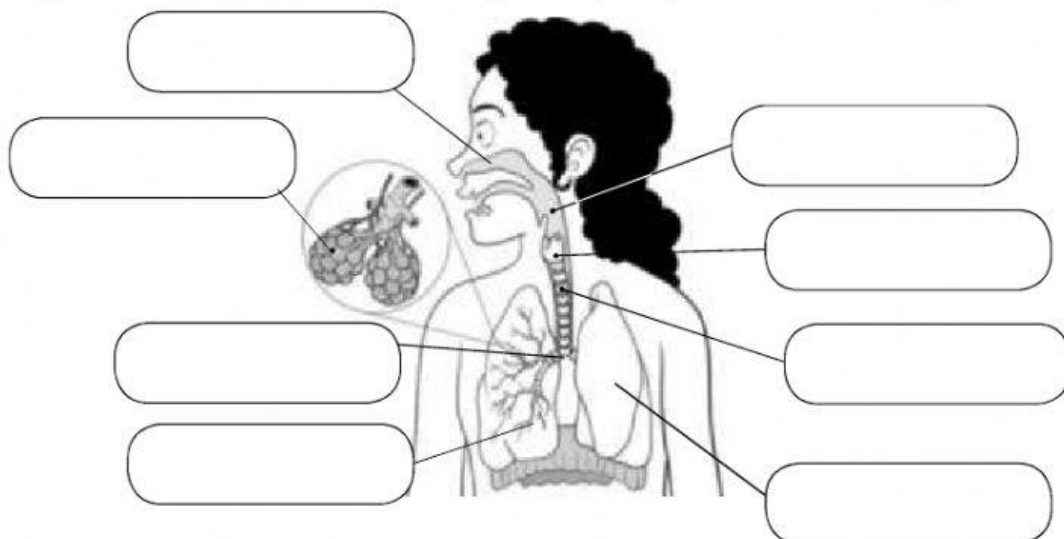
2 ¿Cuáles son los 6 tipos de nutrientes que existen? Pon dos ejemplos de alimentos donde se encuentre cada uno de ellos.

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

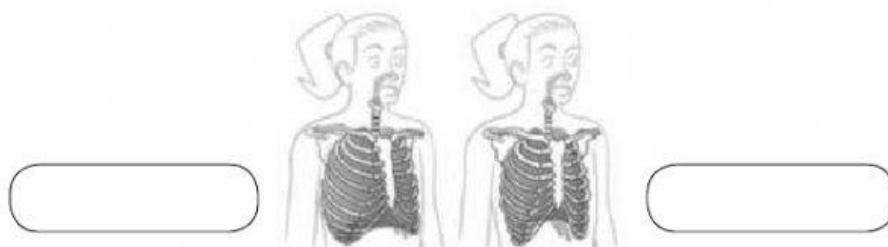
4 Marca con una cruz los órganos donde se realizan las fases del proceso digestivo.

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