UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

TALLER SOBRE VITAMINAS

Unach

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA QUÍMICA Y BIOLOGÍA

Apellidos y Nombres:

Semestre:

Fecha: / /

Actividad 1: Funciones de las vitaminas

Relacione cada vitamina con su función principal. (Escribe la letra correcta en el espacio) (Escribe la letra correcta en el espacio)

A. Vitamina A
B. Vitamina C
C. Vitamina D
D. Vitamina K
E. Vitamina B12

a) Fortalece los huesos al ayudar a absorber el calcio.

b) Mejora la visión y la piel.

c) Participa en la coagulación de la sangre.

d) Estimula el sistema inmunológico y forma colágeno.

e) Previene la anemia y es importante para el sistema nervioso.

A: _____ B: _____ C: _____ D: _____ E: _____

Actividad 2: Completación

Complete la siguiente oración.

Las vitaminas _____ y _____ son liposolubles, lo que significa que se disuelven en grasas y se almacenan en el cuerpo.

LIVEWORKSHEETS

Actividad 3: Selección

¿Qué puede causar la deficiencia de la vitamina C?

a) Raquitismo
b) Escorbuto
c) Beri-beri
d) Anemia

Respuesta: _____

Actividad 4: Selección

Marque con ✓ las afirmaciones verdaderas sobre las vitaminas.

- [ ] Las vitaminas proporcionan energía al cuerpo.
- [ ] La vitamina D ayuda a absorber el calcio.
- [ ] Todas las vitaminas se disuelven en agua.
- [ ] Una dieta equilibrada puede aportar todas las vitaminas necesarias.

Actividad 5: Respuesta abierta

Escribe dos alimentos que contengan vitamina A:

- _____
- _____

LIVEWORKSHEETS