

Fecha: septiembre 13 de 2021

Área: ciencias naturales y educación ambiental

Docente: Jaime Albeiro Zuleta Rojas

Asunto: plan de apoyo

La nutrición humana

1. Los siguientes enunciados son incorrectos solo por una palabra, Identifícala y sustitúyela por uno de los términos clave:

identifícala y sustitúyela por uno de los términos clave:

Digestión Adaptación Gas Funciones Alimentos

Necesidades Energía Mineral Fuerza

- En la nutrición los seres vivos obtienen calorías de los alimentos.
- La nutrición humana comprende cuatro procesos fisiológicos, que son: alimentación, respiración, circulación y excreción.
- Para obtener la energía de los alimentos necesitamos el mineral O_2 .
- La nutrición nos permite realizar todas nuestras actividades vitales.
- Las comidas que ingerimos contienen nutrientes.

10

2. En la siguiente imagen identifica:



2. En la siguiente imagen identifica:

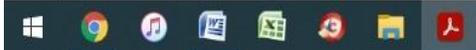


a. Dos alimentos ricos en carbohidratos:

b. Dos alimentos ricos en lípidos:

c. Dos alimentos ricos en proteínas:

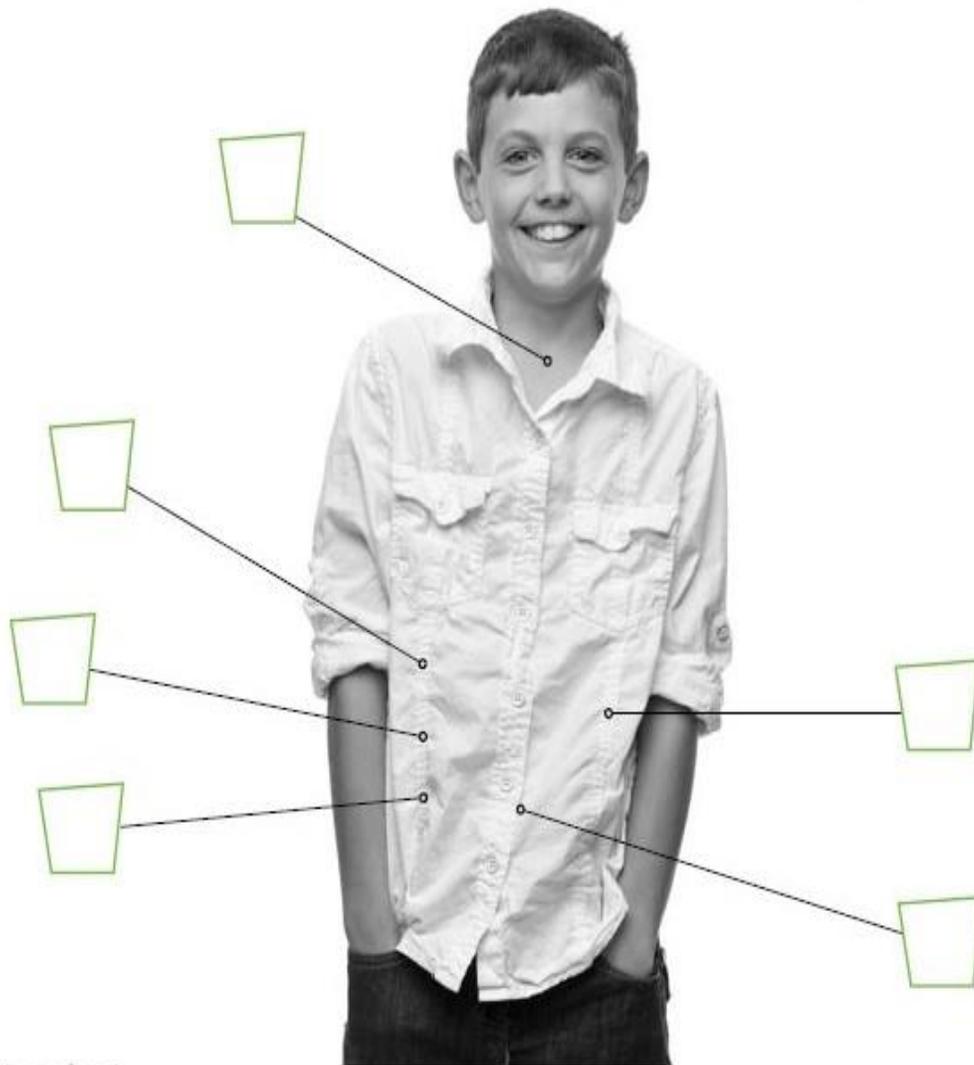
d. Dos alimentos ricos en vitaminas y minerales:



3. Señala la ubicación de cada parte del aparato digestivo:

- a. Estómago
- b. Intestino delgado
- c. Hígado
- d. Esófago
- e. Intestino grueso

f. Páncreas



Activar Windows
Ve a Configuración

4. Enumera los siguientes procesos digestivos según el orden en que ocurren:

Peristalsis esofágica	Masticación	Egestión	Digestión gástrica	Digestión intestinal
-----------------------	-------------	----------	--------------------	----------------------

5. Uno de los siguientes enunciados acerca de la digestión es falso, Identifícalo y responde en qué basas tu elección:

- ❖ La digestión es uno de los cuatro procesos involucrados en la nutrición

La digestión consiste en la descomposición de los alimentos para obtener

- ❖ la energía contenida en ellos.
- ❖ Todos los seres vivos realizan la digestión.

- ❖ La digestión comienza con la masticación y termina con la egestión.

6. Explica cómo beneficia cada una de estas medidas a la salud del aparato Digestivo:

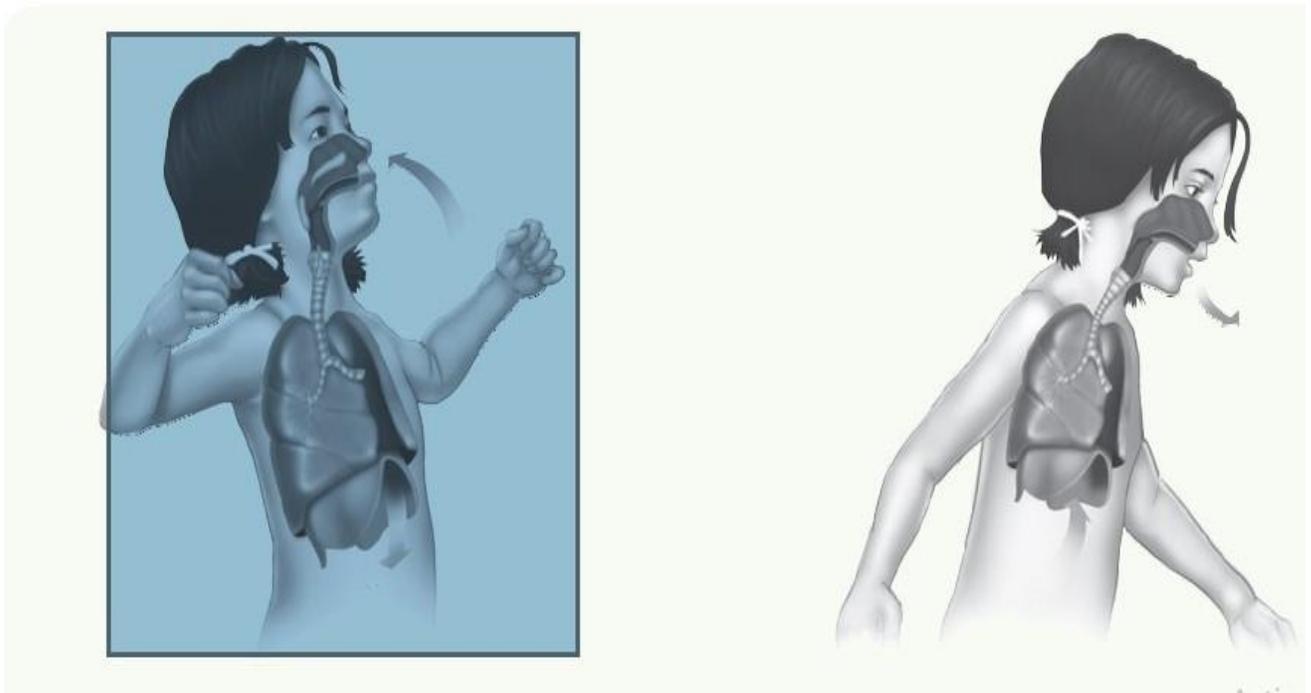
- ❖ Tomar suficiente agua.
- ❖ Reducir las gaseosas.
- ❖ Reducir el consumo de comidas muy condimentadas y salsa picante.

7. El médico le ha diagnosticado gastritis a Juana, indica cuáles de las siguientes medidas debe seguir ella para recuperarse:

- a. Tomar suficientes líquidos.
- b. Reducir los condimentos
- c. Reducir los cítricos.
- d. Asearse al menos tres veces por día.
- e. Reducir las gaseosas
- f. Evitar las situaciones estresantes.
- g. Realizar ejercicios corporales intensos
- h. Eliminar el café de su dieta.

8. Observa los esquemas de los movimientos respiratorios y responde:

El recorrido del O_2 ocurre por:



- El recorrido del O_2 ocurre por:
 - a. Los alvéolos-bronquiolos-bronquios-fosas nasales-laringe-tráquea.
 - b. Las fosas nasales-laringe-tráquea-bronquios-bronquiolos-alvéolos.
 - c. Las fosas nasales-laringe-tráquea-bronquios-alvéolos-bronquiolos.
- El recorrido del CO_2 se hace por:
 - a. Los alvéolos-bronquiolos-bronquios-fosas nasales-laringe-tráquea.
 - b. Los alvéolos-bronquiolos-bronquios-tráquea-laringe-fosas nasales.
 - c. Las fosas nasales-laringe-tráquea-bronquios-bronquiolos-alvéolos.

9. El maestro le ha pedido a sus estudiantes que mencionen características de los pulmones, señala cuál de ellos cometió un error:

- Marcos: Son órganos de la respiración.

- Bernardo: Son esponjosos y huecos.
- Ileana: Están recubiertos de una membrana llamada pleura.
- Jonás: Tienen aproximadamente el mismo tamaño.
- Diana: Ocupan la mayor parte de la caja torácica

10. Marca con una X las situaciones que pueden exponernos a enfermedades respiratorias:



Polución



Estar al aire libre



Contacto con animales domésticos



Fumar



Esporas de hongos

11. Completa las palabras basándote en las definiciones:

a. Enfermedad que consiste en la inflamación de los bronquios.

Br_____n_____t_____

b. Bacterias que causan la neumonía.

_____eu_____oc_____os

c. Órganos afectados por la neumonía.

Al_____é_____l_____

d. Enfermedades respiratorias que son causadas por factores del medio externo.

_____mbi_____n_____a_____



12. Selecciona el enunciado que mejor defina la circulación:

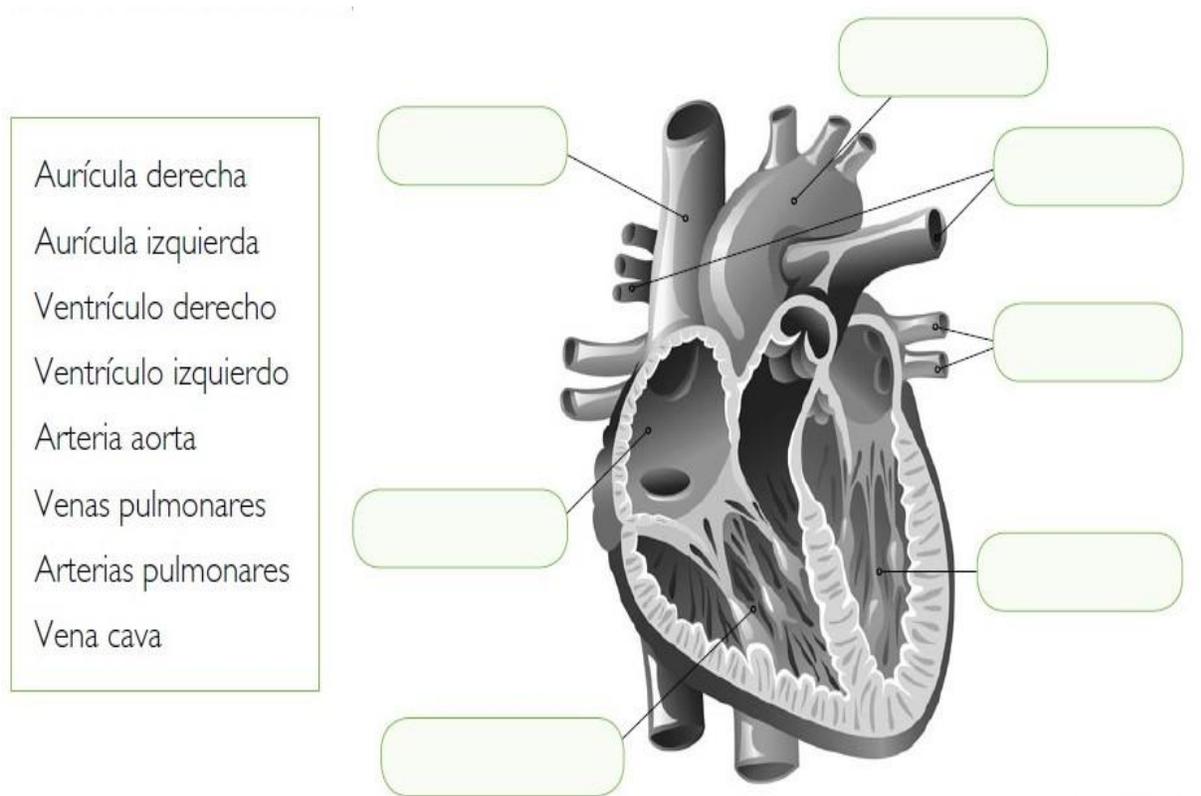
a. Es la distribución de sangre a cada una de las células de nuestro organismo.

b. Consiste en la distribución de nutrientes y oxígeno y la recolección de desechos de cada una de las células de nuestro organismo.

c. Consiste en la distribución de nutrientes a cada una de las células de nuestro organismo.

d. Consiste en la distribución de oxígeno a cada una de las células de nuestro organismo.

13. Identifica cada una de las partes del corazón señaladas en el esquema usando los términos clave:



14. Señala la ubicación de los siguientes vasos sanguíneos escogiendo entre las palabras clave:

- Brazo
- Muslo
- Cuello
- Pie
- Bazo
- Torso
- Clavícula

- a. Arteria femoral: _
- b. Arteria carótida: _
- c. Vena subclavia: _
- d. Arteria esplénica

15. Pedro, Maribel, Jazmín, Daniel e Ivan han contado y anotado sus pulsaciones en reposo durante 3 minutos en el salón de clases, completa el cuadro de los valores que han anotado:

Alumno	Pulsaciones en 3 m	Ritmo cardíaco en reposo	Condición
Pedro	360		Taquicardia
Maribel	185	62 pulsaciones / minuto	
Jazmín		73 pulsaciones / minutos	Normal
Daniel	210		
Ivan		90 pulsaciones / minuto	

16. Escoge cuatro de estos alimentos para diseñar un menú que nos permita mantener la salud de nuestro sistema circulatorio:

- Coliflor
- Arroz integral
- Queso de cabra
- Hamburguesa
- Arroz blanco
- Tocino
- Queso danés

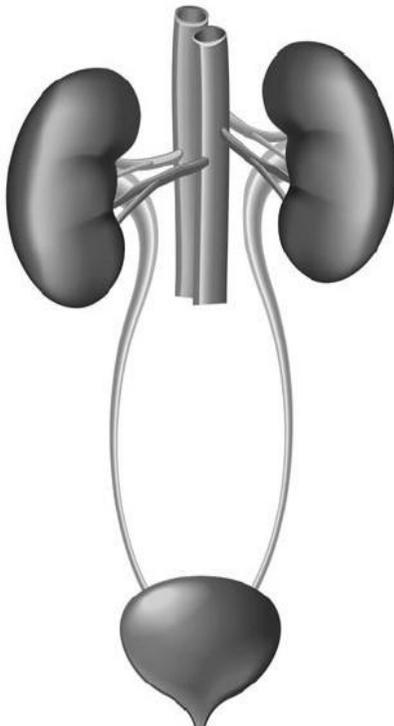
- Aceite de soja
- Pastel de chocolate
- Mantequilla
- Ensalada rusa
- Pan blanco
- Tomate
- Ensalada verde

- Pan integral
- Margarina
- Pescado
- Pollo asado
- Brócoli
- Salami
- Jamón

■ Justifica tu elección:

17. Observa el siguiente esquema del aparato urinario y responde:

El recorrido de los desechos a través del sistema urinario se produce por:



- Sangre-riñones-uréteres-uretra-vejiga.
- Sangre-riñones-uréteres-vejiga-uretra.
- Riñones-vejiga-uréteres-sangre-uretra.
- Vejiga-uréteres-sangre-uretra-riñones.



18. Coloca el producto de excreción de cada órgano o conjunto de órganos escogiendo entre las palabras clave que aparecen abajo:

Heces fecales

Agua

Orina

Dióxido de carbono

Sudor

Riñones: _____

Pulmones: _____

Piel: _____

19. Sergio padece de cálculos renales, señala cuáles de sus hábitos diarios pudieron haberlo llevado a esa situación:

Se levanta muy temprano

Acostumbra jugar muchos videojuegos

Toma muchas sodas

No ingiere suficiente líquido

Permanece descalzo en casa

No practica ningún deporte

20. Dadas las siguientes combinaciones de alimentos para el desayuno, marca con una X la que te parezca balanceada:

- Pan, margarina, queso y chocolate.
- Tostadas, mermelada, queso de cabra y jugo de naranja.
- Yogur y jugo de naranja.
- Leche, pastel de chocolate y galletitas dulces.

¿En qué basas tu elección?

21.

Coloca cada órgano dentro del cuadro según el aparato al que pertenece:

Estómago	Arteria aorta	Corazón	Bronquiolos
Riñones	Vena yugular	Esófago	Vejiga
Intestino delgado	Hígado	Laringe	Tráquea
Alvéolos	Intestino grueso	Uretra	Bronquios
Pulmones	Piel	Páncreas	Fosas nasales
Vena cava	Carótidas	Uréteres	Arterias pulmonares

Sistema digestivo	Sistema respiratorio	Sistema circulatorio	Sistema excretor

22. Lee el siguiente texto y responde lo que se te pide a continuación:

Enfermedades cardiovasculares

La enfermedad cardíaca, generalmente considerada un problema particular de los países occidentales desarrollados, está convirtiéndose rápidamente en una gran amenaza para el mundo en desarrollo, según señalaron los expertos durante el Congreso Mundial de Cardiología, celebrado en Barcelona, en septiembre de 2006.

Investigaciones recientes muestran que más del 90% de los casos son evitables y que un puñado de factores estándar son responsables de la enfermedad, entre ellos el colesterol, la hipertensión, el tabaquismo, la mala alimentación, la obesidad y la falta de ejercicios.

El doctor Salim Yusuf, de la McMaster University de Canadá, dijo que la enfermedad cardiovascular, que era prácticamente desconocida hace 100 años, es una dolencia creada completamente por el ser humano.

Señala la razón por la cual el colesterol es citado en el texto como uno de los causantes de problemas circulatorios:

Señala la razón por la cual entiendas que hace 100 años las enfermedades cardiovasculares no eran tan frecuentes:

- a. Porque se acumula en el interior de las venas y arterias disminuyendo su volumen y elasticidad.
- b. Porque causa sobrepeso.
- c. Porque es una sustancia muy difícil de digerir.
- e. Porque es una sustancia grasa.

Señala la razón por la cual entiendas que hace 100 años las enfermedades cardiovasculares no eran tan frecuentes:

- a. Porque los medios de transporte eran limitados y la gente caminaba más.
- b. Porque la medicina no estaba tan avanzada y no se conocía el diagnóstico de estas enfermedades.
- c. Porque no había tantas industrias ni automóviles y se respiraba un aire más puro.
- d. Porque se usaban menos pesticidas y habían más alimentos frescos.