|  |
| --- |
| insignia**Colegio Técnico Industrial Don Bosco****Salesianos Antofagasta****Departamento de Ciencias** |
| **“BUENOS CRISTIANOS Y HONESTOS CIUDADANOS”** |
|  |
| **TALLER DE NIVELACIÓN DE CIENCIAS PARA LA CIUDADANÍA <TERCER NIVEL>** |
| **NOMBRE DEL ALUMNO** | **CURSO** | **Puntaje Ideal** | **Puntaje** **Real** | **Nota** |
|  | 3°  | **32** |  |  |
| **NOMBRE DEL MAESTRO: Yuilda Hidalgo Gutierrez-Manuel Cortez Cesped** | **FECHA: 27/03/2020** |
| **UNIDAD: Nutrición y Actividad física** | **TIEMPO:**  |
| **CONTENIDOS****<Nutrientes, Pirámide alimenticia, Plato de porciones de alimentos, Hábitos de vida saludable,Beneficios de la actividad física >** |
|  |
| **OBJETIVOS DE APRENDIZAJE*** Explicar las características de los Nutrientes en los alimentos, junto a sus efectos para la salud humana.
* Identificar las características nutricionales de los alimentos
* Reconocer la importancia de los hábitos de vida saludable.
 |
| **INSTRUCCIONES*** Para consultas dirigirse al correo : mcortez@donboscoantofagasta.cl : yhidalgo@donboscoantofagasta.cl
* **ENTREGA DE TALLER PARA REVISIÓN:**

**VÍA INTERNET : Sólo envié la HOJA DE RESPUESTAS.****PRESENCIAL : Sólo debe IMPRIMIR la Hoja de respuesta.** |

|  |  |
| --- | --- |
| I **Señale los principales Nutrientes que tiene cada uno de los Niveles (1-2-3 y 4)****(6 PUNTOS) 1,5 C/U** 1432 | Nivel 4 : ………………………………………………………… …………………………………………………………Nivel 3 : ………………………………………………………… ………………………………………………………… Nivel 2 : ………………………………………………………… ………………………………………………………… Nivel 1 : ………………………………………………………… ………………………………………………………… |

II **Item de Términos pareados :** Relacione correctamente los Nutrientes con sus respectivas

 Características (11 PUNTOS) 0,5 C/U

**P = Proteínas HC = Hidratos de carbono L = Lípidos**

**V = Vitaminas SM = Sales minerales H = Agua**

|  |  |
| --- | --- |
| * 1. Controlan y regulan procesos metabólicos;
	2. Transportan sustancias;
	3. Los ácidos grasos omega -3 y 6, ayudan a reducir el riesgo de enfermedades crónicas, por ejemplo, accidentes cerebrovasculares.
	4. Su unidad funcional son Monosacáridos
	5. Controlan y regulan procesos metabólicos;
	6. Permiten la contracción muscular
	7. Son la principal fuente de energía inmediata para el organismo;
	8. Contribuyen a mantener la temperatura corporal;
	9. Forman parte importante de la estructura y membranas celulares;
	10. Forman parte de las membranas celulares.
	11. Permiten el transporte de las vitaminas A, D, E y K;
 | * 1. Grasas , Colesterol , Esteroides, Testosterona, Ceras y Aceites
	2. Su unidad funcional son Aminoácidos
	3. Glucosa, almidón, glucógeno, fructosa, sacarosa
	4. Brindan protección y defensas al organismo;
	5. Algunas llevan a cabo funciones enzimáticas;
	6. Forman parte de las membranas celulares y de la matriz extracelular.
	7. Su unidad funcional son Ácidos grasos
	8. Fibrinógeno, Miosina, Colágeno, Albúmina, Insulina, Amilasa salival
	9. Proporcionan energía;
	10. Proporcionan fibra, sustancia necesaria para una adecuada digestión.
	11. Proveen ácidos grasos esenciales para el crecimiento, mantención y funcionamiento de los tejidos, el desarrollo del cerebro y de la visión;
 |

III De acuerdo al siguiente esquema que representa Plato de porciones de alimentos, complete el Cuadro comparativo **señalando el principal Nutriente** que éste posee. (6 puntos) 1 c/u



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Proteínas | Hidratos de carbono | Lípidos  | Vitaminas | Sales minerales |
| Verduras |  |  |  |  |  |
| Frutas |  |  |  |  |  |
| Lácteos |  |  |  |  |  |
| Carnes , legumbres y huevos |  |  |  |  |  |
| Granos |  |  |  |  |  |
| Aceites |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **IV Analiza e Interpreta :** (9 PTOS) 3 c/u**Observa la información del gráfico y luego responde las preguntas.** 1. **¿En qué rango de edad existen los mayores porcentajes de obesidad para cada sexo?**

**Hombre : …………………………………………..****Mujer : …………………………………………...**1. **¿En qué rango de edad se observan los porcentajes más cercanos entre ambos sexos?**

**Resp : …………………………………………..**1. **¿Cuál es el porcentaje promedio de personas con obesidad entre los 15 y 24 años?**

**Hombre : …………………………………………..****Mujer : …………………………………………...** | **C:\Users\usuari\Downloads\tabla2.jpg** |