|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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](mailto:mcortez@donboscoantofagasta.cl) : [yhidalgo@donboscoantofagasta.cl](mailto: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**    1  4  3  2 | 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** |