

1.-LOS ALIMENTOS Y LA RELACION CON LOS NUTRIENTES QUE REQUIEREN LOS ORGANISMOS

1: ATENCIÓN:

Realice la lectura del siguiente Párrafo, y escriba 7 siete preguntas , con las respectivas respuestas.

Los alimentos que consumes influyen significativamente en tu estado de salud, pues proveen a tu cuerpo sustancias denominados nutrientes, que le permiten crecer y reparar sus tejidos. Estos, además, le proporcionan la **energía** necesaria para que lleven a cabo todos los procesos que realiza.

La energía contenida en los nutrientes se mide en **calorías** (cal) o kilocalorías (kcal): una kilocaloría equivale a 1000 calorías. En estado de reposo el consumo energético de tu organismo es mínimo y constituye el **metabolismo basal**.

Adicionalmente, tu cuerpo gasta energía cuando realizas actividad física.

2.- A Continuación deberá leer las páginas 12 y 13 en relación con “el párrafo “ El Poder de los Nutrientes”; luego deberá Realizar o construir un cuadro comparativo de cada uno de los Nutrientes, y donde se aprecien las siguientes características de: PROTEINAS; CARBOHIDRATOS ; LIPIDOS; AGUA; VITAMINAS Y MINERALES; COMO POR EJEMPLO:

- 1.- Como están compuestos o formados:
- 2.- Como se llaman las moléculas o unidades que los forman
- 3.- Señale ejemplos de alimentos ricos en proteínas que aparecen en los dibujos;
- 4.-Cuáles son las funciones de cada uno de ellos
- 5.- Señale en que tipos de alimentos abundan los carbohidratos;
- 6.-Señale cuales son las fuentes o las funciones de los carbohidratos;
- 7.-Como están formados y cuales son las moléculas que los forman
- 8.-Cuáles son las funciones y donde se utilizan
- 9.- En que alimentos se encuentran los lípidos y cuales son sus funciones.
- 10.- Señale cuáles son las funciones del agua.
- 11.- Donde se requieren y qué permiten las vitaminas y sales minerales.
- 12.- Señale ejemplos de alimentos ricos en vitaminas y minerales