

### NORMAS para la realización y entrega de las actividades:

- Las actividades se realizarán y entregarán en papel, en formato A4
- No se realizan en las mismas fichas, ya que no hay espacio para responderlas
- Escribir con letra clara y bolígrafo de color azul o negro.
- Los dibujos se pueden hacer con lápiz y colorear.

DÍA DE ENTREGA DE LAS ACTIVIDADES Y CONTROL: **20 DEMARZO DE 2020 (4ª HORA)**

## TEMA 2. ALIMENTACIÓN Y SALUD

1. ¿Qué diferencias hay entre nutrición y alimentación?
2. Clasifica los siguientes nutrientes como inorgánicos o como orgánicos.

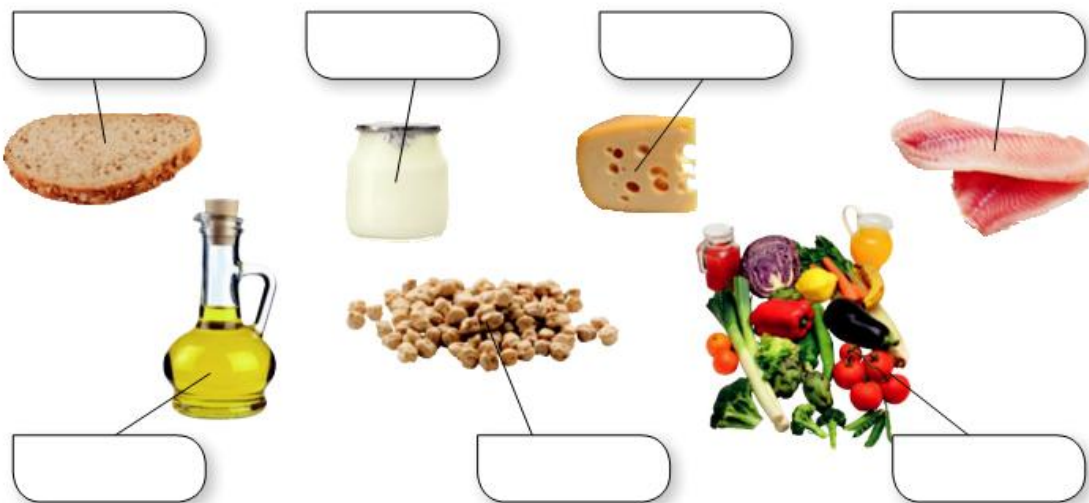
Lípidos – Agua – Glúcidos – Vitaminas –  
Sales minerales – Proteínas

Inorgánicos	Orgánicos

3. Indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas, y corrige estas últimas.
  - a. Los nutrientes más abundantes en los alimentos de origen vegetal son los lípidos
  - b. Los nutrientes estructurales más importantes son las proteínas
  - c. El componente nutricional más abundante en los seres vivos es el agua
  - d. Las sales minerales regulan la temperatura corporal
  - e. Las vitaminas son nutrientes que el organismo no puede sintetizar y tiene que conseguirlas a partir de los alimentos
4. Explica la importancia del agua para el cuerpo humano.
5. ¿Por qué se dice que la leche es un alimento muy completo? Razona la respuesta
6. Relaciona los tipos de alimentos con la función que desempeñan.
  - Estructurales (carne, huevos). a. Producción de energía.
  - Energéticos (miel, azúcar, aceite). b. Forman órganos del cuerpo.
  - Reguladores (frutas y verduras). c. Hacen que el organismo funcione correctamente.
7. Relaciona las dos columnas siguientes:

- |                    |  |
|--------------------|--|
| 1. Glúcidos        | A. Se acumulan formando depósitos de reserva. Abundan en el tocino.            |
| 2. Agua            | B. Se necesitan en pequeñas cantidades. Están presentes en productos frescos.  |
| 3. Proteínas       | C. Forman parte de huesos y dientes.   |
| 4. Lípidos         | D. En ella se disuelven todo tipo de sustancias.                               |
| 5. Sales minerales | E. Intervienen en la defensa de nuestro organismo. Abundan en carne y pescado. |
| 6. Vitaminas       | F. Son el principal combustible de nuestras células. Abundan en las patatas.   |

8. **Busca información** sobre la vitamina A y la vitamina C. Haz una **redacción** sobre ellas, en la que indiques su origen, alimentos en los que podemos encontrarlas, funciones para nuestro organismo y enfermedades o trastornos que puede producir su falta en nuestra dieta.
9. Relaciona la aportación calórica de los diferentes nutrientes:
- |             |            |
|-------------|------------|
| Glúcidos •  | • 10 – 15% |
| Proteínas • | • 20 – 35% |
| Lípidos •   | • 45 – 60% |
10. Haz un dibujo de la rueda de los alimentos, señalando claramente los distintos tipos, sus funciones y los ejemplos más característicos
11. Calcula la energía que te suministraría un desayuno compuesto por 50 g de cereales, 200 g de zumo de naranja, 200 g de leche y 10 g de azúcar, sabiendo que la energía proporcionada por los alimentos del desayuno es, en kcal/100 g: zumo de naranja 46, azúcar 408, leche 65, cereales 416.
12. Indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas y corrígelas para que sean correctas:
- La dieta es el conjunto de sustancias sólidas incorporadas por el organismo
  - El aceite de oliva es un alimento muy representativo de la dieta mediterránea
  - Una dieta es completa, variada y equilibrada cuando incluye todo tipo de alimentos
  - La edad puede condicionar el consumo calórico requerido por una persona
  - Los nutrientes que se tienen que aportar en mayor cantidad son los lípidos
  - La obesidad es un trastorno en la alimentación
13. Observa los siguientes alimentos, indica a qué grupo pertenecen y la principal función que tienen



14. De los alimentos anteriores, ¿cuáles deberíamos tomar en mayor proporción y cuáles en menor? Razona la respuesta.
15. ¿En qué consiste la dieta mediterránea? Cita los principales grupos de alimentos que forman parte de esta dieta.
16. Comenta razonadamente las características nutricionales del siguiente menú:



17. Los alimentos son sustancias perecederas. ¿Qué tipo de alimentos se deterioran más rápidamente? ¿Cuáles son las causas del deterioro de los alimentos?
18. Explica en qué consiste la conservación por calor y cita tres ejemplos de alimentos que se conserven por este procedimiento.
19. Describe la técnica que se utiliza para conservar estos alimentos:



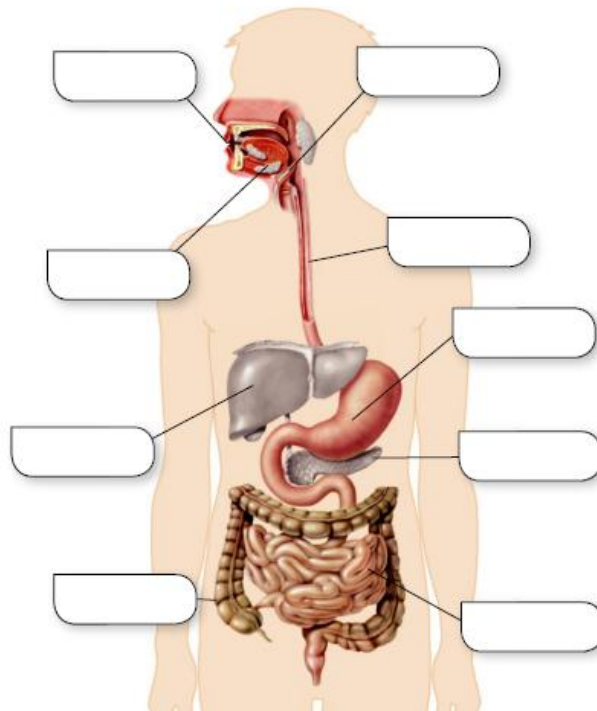
20. Explica qué problemas pueden tener las personas cuya dieta es desequilibrada, ya sea por un exceso como por un déficit de nutrientes.
21. **Busca información** y **escribe** las características más importantes de los aditivos siguientes y algún alimento en el que se usen:
  - Edulcorantes
  - Antioxidantes
  - Colorantes
  - Emulsionantes
  - Espesantes
22. La anorexia y la bulimia son trastornos en la conducta de los hábitos alimenticios. **Busca información** sobre una de ellas y **redacta** un pequeño informe.
23. ¿Cuál es la causa de las intoxicaciones alimentarias? ¿Cómo pueden evitarse?

### TEMA 3. LA NUTRICIÓN: EL APARATO DIGESTIVO Y EL RESPIRATORIO

1. ¿Qué aparatos o sistemas están relacionados con la nutrición?
2. **Copia y relaciona** cada aparato con su función.

Aparato digestivo •	• Transformar los alimentos en sustancias más simples
Aparato respiratorio •	• Eliminar las sustancias de desecho originadas en el metabolismo celular
Aparato circulatorio •	• Intercambiar gases entre el interior y el exterior del organismo
Aparato excretor •	• Transportar el oxígeno y otras sustancias a las células de nuestro cuerpo

3. Indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas (V) o falsas (F), y **corrige** las que sean falsas:
  - El aparato encargado del transporte de oxígeno es el aparato excretor
  - El aparato respiratorio se encarga del intercambio de gases
  - Los riñones son órganos del aparato circulatorio
  - Las vías urinarias forman parte del aparato digestivo
  - Los vasos sanguíneos son conductos del aparato circulatorio
4. **Copia** el dibujo y pon los nombres de cada uno de los órganos señalados



5. ¿Es lo mismo aparato digestivo que tubo digestivo? Razona la respuesta.
6. **Busca** información sobre la dentición humana, y **redacta un informe** que incluya: estructura de un diente, tipos de dientes y sus funciones, las dos denticiones (leche y definitiva).
7. ¿En qué consiste la digestión mecánica? ¿Qué órganos la realizan?
8. ¿Dónde se encuentra la epiglotis? ¿Qué función tiene?
9. ¿Qué son los movimientos peristálticos del tubo digestivo? ¿Qué utilidad tienen esos movimientos en el esófago, estómago y en los intestinos?

10. **Copia y completa** el texto con las siguientes palabras:

GÁSTRICOS – GÁSTRICAS – BOLO – PERISTÁLTICOS - MUSCULOSO – JUGOS – CARDIAS – DIGESTIÓN – PÍLORO – ALIMENTICIO.

El estómago es un saco \_\_\_\_\_ con dos orificios, el de entrada o \_\_\_\_\_ y el de salida, llamado \_\_\_\_\_.

Las paredes internas del estómago poseen glándulas \_\_\_\_\_ que producen \_\_\_\_\_. Los movimientos \_\_\_\_\_ del estómago permiten mezclar los \_\_\_\_\_ con el \_\_\_\_\_, y facilitar la \_\_\_\_\_ gástrica.

11. En el aparato digestivo se digieren los alimentos, es decir, se degradan hasta convertirse en sustancias que pueden ser absorbidas. **Copia y relaciona** los conceptos de las dos columnas relativas a los jugos digestivos y los órganos donde se producen.

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| Saliva •           | • Boca              |
| Jugo gástrico •    | • Páncreas          |
| Jugo intestinal •  | • Estómago          |
| Bilis •            | • Intestino delgado |
| Jugo pancreático • | • Hígado            |

12. **Copia y completa** la siguiente tabla, señalando en qué órganos actúa cada uno de los jugos digestivos anteriores y qué componentes del alimento digieren:

JUGO DIGESTIVO	ÓRGANO EN EL QUE ACTÚA	NUTRIENTES QUE DIGIERE
Saliva		
Jugo gástrico		
Jugo intestinal		
Bilis		
Jugo pancreático		

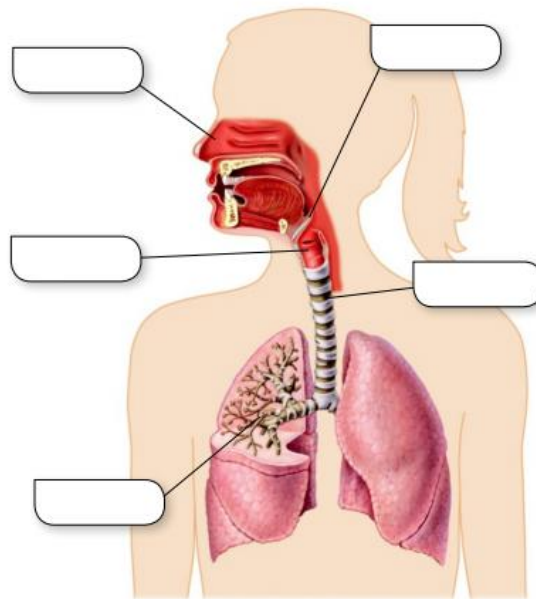
13. A una persona se le ha tenido que extirpar la vesícula biliar, ¿qué cuidados debe tener con su dieta?

14. Una vez que los alimentos han sido digeridos, los nutrientes obtenidos son absorbidos, ¿en qué consiste la absorción? ¿en qué parte del tubo digestivo se realiza? Haz un **dibujo** esquemático de las estructuras en las que se realiza la absorción.

15. ¿Qué ocurre con los restos del alimento que no han sido absorbidos? Explica todo lo que ocurre a lo largo del intestino grueso.

16. **USA LAS TIC: Busca** información sobre la *flora intestinal* humana y **redacta** un informe en el que se incluya qué es y qué funciones desempeña.

17. ¿Qué son las vías respiratorias? **Copia** el siguiente esquema y **complétalo** con los nombres de los órganos señalados.

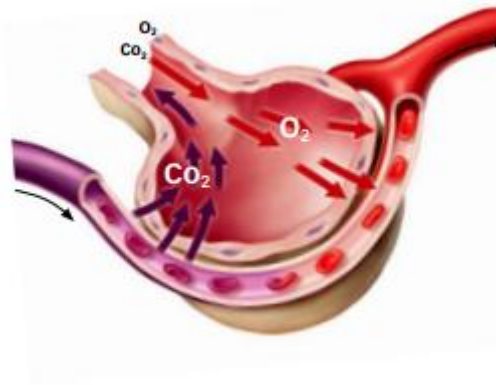


18. La faringe es un órgano mixto, pertenece también al aparato digestivo. ¿Qué problemas pueden aparecer debido a esto? ¿Cómo lo soluciona?
19. Indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas, corrige estas últimas:
- Las cuerdas vocales están situadas en la faringe
  - El pulmón derecho es más grande que el pulmón izquierdo
  - La tráquea está formada por anillos cartilagosos completos y los bronquios por anillos incompletos
  - El pulmón está protegido por la pleura
  - La epiglotis se encuentra entre la tráquea y la laringe
20. ¿Cuáles son las funciones de las siguientes estructuras?
- Cuerdas vocales
  - Fosas nasales
  - Mucosa respiratoria
  - Caja torácica
  - Pleuras
21. ¿Qué es la ventilación pulmonar? Haz un dibujo esquemático de los dos movimientos de la ventilación pulmonar, y explica cómo se llevan a cabo.
22. ¿Qué es la difusión? ¿Qué significa que los gases se difunden?
23. Observa el dibujo y responde:

- ¿A qué estructura corresponde?
- Descríbelas brevemente
- ¿Qué proceso tiene lugar en su interior?



24. **Copia** el siguiente esquema y **explica** detalladamente que es lo que está ocurriendo en él.



25. **USA LAS TIC: Busca** información y **redacta** un pequeño informe sobre las siguientes enfermedades que afectan al aparato respiratorio (causas, síntomas, tratamiento, prevención...):

- a. Neumonía
- b. Tuberculosis
- c. EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica)