



GRADO:	<i>SEGUNDO</i>	ASIGNATURA:	Ciencia y Tecnología II Física	PERIOD 0	Del 27 de septiembre al 1ero de octubre de 2021	FECHA DE ENTREGA	01 de octubre de 2021
TEMA:	Sistemas del cuerpo humano y salud (Nutrición)					SEMANA	RECUPERACION 3
PROPÓSITO/APRENDIZAJE/ENFASIS							
Explica cómo evitar el sobrepeso y la obesidad con base en las características de la dieta correcta y las necesidades energéticas en la adolescencia							
ACTIVIDAD							
Resolver El siguiente cuestionario.							
Nota:							
a) Escribir su nombre completo, grado y grupo.							
b) Es importante mandar el trabajo en tiempo y forma							
Grupo	Profesor (a)			Correo			
A, B, C y D	Yesenia Olivares Mendoza			Yesenia.olivares.@edomex.nuevaescuela.mx			



1.- ¿Qué es la Nutrición?

a) Proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales.

b) **Acto consciente, voluntario y único para cada uno de nosotros**

c) Acción de comer a una hora determinada del día

d) Actividad física planificada, estructurada y repetitiva, realizada para mantener o mejorar una forma física

2.- Es uno de los objetivos de la nutrición

a) Liberar estrés

b) Quitarnos el hambre

• c) Mejorar la condición física.

d) Suministrar energía para poder mantener las funciones vitales y poder realizar las distintas actividades.

3.- Diferencias entre Alimentación y nutrición

a) La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios que van dirigidos a la elección y la nutrición quita el hambre.

b) Es lo mismo

c) La nutrición hace referencia a los nutrientes y la alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios que van dirigidos a la elección.

d) La nutrición hace referencia a los nutrientes y la alimentación mejora la condición física

4.- Tipos de nutrición

- a) Nutrición autótrofa y Nutrición hidratante
- b) Nutrición combinada y Nutrición heterótrofa
- c) Nutrición autótrofa y Nutrición mixta
- d) Nutrición autótrofa y Nutrición heterótrofa

5.- clases principales de nutrientes que el cuerpo necesita:

- a) Carbohidratos, proteínas, grasas
- b) Agua y carbohidratos
- c) Carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua
- d) proteínas y grasas

6.- Propicia una salud pobre

- a) Comida rápida y dietas modernas
- b) Comida corrida y hacer ejercicio
- c) Dietas modernas y vitaminas
- d) Dietas con Vitaminas y proteínas

7.- enfermedades relacionadas o provocadas por una deficiente nutrición

- a) Diabetes
- b) Hipertensión Arterial
- c) Anorexia
- d) Obesidad

8.- Una mala nutrición también provoca

- a) Daños bucales
- b) Daños en los tejidos
- c) Daños en las acciones
- d) Daños en el hablar

9.- ¿Cuántos nutrientes necesita un ser humano para mantenerse bien de salud?

- a) Entre 48 y 50 nutrientes
- b) Entre 45 y 58 nutrientes
- c) Entre 45 y 50 nutrientes
- d) Entre 44 y 50 nutrientes

- 10.- Son fuentes de energía en los humanos
- a) Hidratos de carbono y PH
 - b) Agua y Químicos
 - c) Azúcares y Agua
 - d) Hidratos de carbono, las grasas y las proteínas