Guia de practica - Digestión y nutrición

Nombre: _____

Fecha: _____

Puntaje: _____

1.

¿Qué es la digestión?

1. La eliminación de desechos del cuerpo
2. El proceso de comer alimentos
3. El proceso de transformar los alimentos en nutrientes que el cuerpo puede absorber
4. La respiración celular

2.

¿En qué parte del cuerpo comienza la digestión?

1. Intestino delgado
2. Boca
3. Esófago
4. Estómago

3.

¿Qué órgano produce los jugos gástricos que ayudan a digerir los alimentos?

Respuesta: _____

4.

¿Cuál de estos nutrientes es la principal fuente de energía para el cuerpo?

1. Grasas
2. Proteínas
3. Carbohidratos

5.

¿Cuál es la función principal de las proteínas en el cuerpo?

1. Almacenar energía a largo plazo
2. Proveer energía inmediata
3. Regular las funciones corporales
4. Ayudar en el crecimiento y reparación de tejidos

6.

¿En qué parte del sistema digestivo se absorbe la mayor parte de los nutrientes?

Respuesta: _____

7.

¿Cuál de estos alimentos es rico en vitamina C?

1. Queso
2. Pan
3. Naranja
4. Pollo

8.

¿Cuál es el último paso del proceso digestivo?

1. Absorción
2. Ingestión
3. Egestión
4. Digestión

9.

¿Cuál de estos NO es un nutriente esencial?

1. Agua
2. Fibra
3. Vitamina D

10.

¿Cómo se llama el líquido producido en la boca que ayuda a digerir los alimentos?

Respuesta: _____

11.

¿Cuál es una función importante de las grasas en el cuerpo?

1. Construir músculos
2. Almacenar energía a largo plazo y proteger órganos
3. Transportar oxígeno en la sangre
4. Proveer energía de rápida disponibilidad

12.

¿Qué órgano transporta los alimentos desde la boca hasta el estómago?

1. Intestino delgado
2. Tráquea
3. Esófago
4. Colon

13.

¿Qué mineral es esencial para fortalecer los huesos y dientes?

Respuesta: _____

14.

¿Qué vitamina es importante para una buena visión, especialmente en la oscuridad?

1. Vitamina D
2. Vitamina A
3. Vitamina C
4. Vitamina B

15.

¿Cuál de estos es un ejemplo de carbohidrato complejo?

1. Azúcar
2. Avena
3. Pan blanco

16.

¿Cuál es una función del hígado en el proceso digestivo?

1. Absorber nutrientes
2. Producir jugos gástricos
3. Producir bilis que ayuda a digerir las grasas
4. Triturar los alimentos

17.

¿Cómo se llama el proceso por el cual los nutrientes pasan del intestino a la sangre?

Respuesta: _____

18.

¿Cuál de estos alimentos es una buena fuente de hierro?

1. Manzana
2. Arroz
3. Lentejas
4. Lechuga

19.

¿Por qué es importante beber suficiente agua diariamente?

1. Para dar energía inmediata
2. Solo para calmar la sed
3. Para construir músculo
4. Para ayudar en la digestión, transportar nutrientes y eliminar desechos

20.

¿Cuál de estos hábitos ayuda a tener una buena digestión?

1. Comer rápido y sin masticar bien
2. Saltarse el desayuno
3. Consumir alimentos ricos en fibra y beber agua
4. Comer solo dulces