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

Respuesta correcta:
C.

El proceso de transformar los alimentos en nutrientes que el cuerpo puede absorber

2.

¿En qué parte del cuerpo comienza la digestión?

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

Respuesta correcta:
B.

Boca

3.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

estómago

4.

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

1. Grasas
2. Proteínas
3. Carbohidratos

Respuesta correcta:
C.

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

Respuesta correcta:
D.

Ayudar en el crecimiento y reparación de tejidos

6.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

intestino delgado

7.

¿Cuál de estos alimentos es rico en vitamina C?

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

Respuesta correcta:
C.

Naranja

8.

¿Cuál es el último paso del proceso digestivo?

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

Respuesta correcta:
C.

Egestión

9.

¿Cuál de estos NO es un nutriente esencial?

1. Agua
2. Fibra
3. Vitamina D

Respuesta correcta:
B.

Fibra

10.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

saliva

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

Respuesta correcta:
B.

Almacenar energía a largo plazo y proteger órganos

12.

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

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

Respuesta correcta:
C.

Esófago

13.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

calcio

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

Respuesta correcta:
B.

Vitamina A

15.

¿Cuál de estos es un ejemplo de carbohidrato complejo?

1. Azúcar
2. Avena
3. Pan blanco

Respuesta correcta:
B.

Avena

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

Respuesta correcta:
C.

Producir bilis que ayuda a digerir las grasas

17.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

absorción

18.

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

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

Respuesta correcta:
C.

Lentejas

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

Respuesta correcta:
D.

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

Respuesta correcta:
C.

Consumir alimentos ricos en fibra y beber agua

Respuestas

1. **C.**

   El proceso de transformar los alimentos en nutrientes que el cuerpo puede absorber

2. **B.**

   Boca

3. estómago

4. **C.**

   Carbohidratos

5. **D.**

   Ayudar en el crecimiento y reparación de tejidos

6. intestino delgado

7. **C.**

   Naranja

8. **C.**

   Egestión

9. **B.**

   Fibra

10. saliva

11. **B.**

    Almacenar energía a largo plazo y proteger órganos

12. **C.**

    Esófago

13. calcio

14. **B.**

    Vitamina A

15. **B.**

Avena

16. **C.**

    Producir bilis que ayuda a digerir las grasas

17. absorción

18. **C.**

    Lentejas

19. **D.**

    Para ayudar en la digestión, transportar nutrientes y eliminar desechos

20. **C.**

    Consumir alimentos ricos en fibra y beber agua