Guia de practica - Funciones de los nutrientes en el cuerpo

Nombre: _____

Fecha: _____

Puntaje: _____

1.

¿Cuál es la función principal de los carbohidratos en el cuerpo?

1. Proporcionar energía
2. Construir y reparar tejidos
3. Regular procesos metabólicos
4. Proteger órganos vitales

Respuesta correcta:
A.

Proporcionar energía

2.

¿Para qué son esenciales las proteínas?

1. Para producir energía rápida
2. Para el crecimiento y reparación de tejidos
3. Para almacenar vitaminas liposolubles
4. Para formar reservas de grasa

Respuesta correcta:
B.

Para el crecimiento y reparación de tejidos

3.

¿Cuál de las siguientes es una función principal de las grasas en el organismo?

1. Transportar oxígeno en la sangre
2. Aislar térmicamente el cuerpo y proteger órganos
3. Sintetizar carbohidratos
4. Regular el pH sanguíneo

Respuesta correcta:
B.

Aislar térmicamente el cuerpo y proteger órganos

4.

El rol principal de las vitaminas es:

1. Proporcionar energía inmediata
2. Formar estructuras corporales
3. Regular reacciones químicas y procesos corporales
4. Almacenarse como reserva energética

Respuesta correcta:
C.

Regular reacciones químicas y procesos corporales

5.

¿Qué tipo de nutrientes son la principal fuente de energía para el cuerpo, especialmente durante actividades intensas?

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

carbohidratos

6.

Si una persona necesita reparar tejidos musculares después de un entrenamiento, ¿qué nutriente debe asegurar en su dieta?

1. Carbohidratos
2. Proteínas
3. Grasas
4. Vitaminas

Respuesta correcta:
B.

Proteínas

7.

¿Qué nutriente es necesario para la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E, K)?

1. Carbohidratos
2. Proteínas
3. Grasas
4. Agua

Respuesta correcta:
C.

Grasas

8.

¿Cuál de estos nutrientes no aporta calorías (energía) cuando se consume?

1. Carbohidratos
2. Proteínas
3. Grasas
4. Vitaminas

Respuesta correcta:
D.

Vitaminas

9.

Para mantener una visión saludable y prevenir la ceguera nocturna, es importante consumir suficiente:

1. Calcio
2. Vitamina A
3. Proteínas
4. Grasas omega-3

Respuesta correcta:
B.

Vitamina A

10.

¿Qué mineral es necesario para la producción de hormonas tiroideas, que regulan el metabolismo?

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

yodo

11.

¿Qué nutriente forma parte de la estructura de huesos, dientes y es necesario para la coagulación sanguínea?

1. Carbohidratos
2. Proteínas
3. Grasas
4. Minerales como el calcio

Respuesta correcta:
D.

Minerales como el calcio

12.

¿Cuál de las siguientes vitaminas es soluble en agua y no se almacena en el cuerpo en grandes cantidades?

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

Respuesta correcta:
B.

Vitamina C

13.

Las grasas insaturadas, consideradas saludables, se encuentran principalmente en:

1. Mantequilla y tocino
2. Aceite de oliva y aguacate
3. Queso graso y crema
4. Carne roja con grasa

Respuesta correcta:
B.

Aceite de oliva y aguacate

14.

¿Qué nutriente es esencial para la coagulación de la sangre, evitando hemorragias?

1. Hierro
2. Calcio
3. Vitamina K
4. Vitamina B12

Respuesta correcta:
C.

Vitamina K

15.

¿Qué vitamina se sintetiza en la piel cuando se expone a la luz solar y es importante para la absorción del calcio?

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

vitamina D

16.

La fibra dietética, un tipo de carbohidrato no digerible, cumple principalmente la función de:

1. Proporcionar energía
2. Regular el tránsito intestinal y prevenir el estreñimiento
3. Construir células nuevas
4. Almacenar grasas

Respuesta correcta:
B.

Regular el tránsito intestinal y prevenir el estreñimiento

17.

¿Qué nutriente es necesario para la formación de anticuerpos y una respuesta inmunológica efectiva?

1. Carbohidratos
2. Grasas
3. Proteínas
4. Minerales

Respuesta correcta:
C.

Proteínas

18.

¿Cuál de estas NO es una función de las proteínas en el cuerpo?

1. Transportar sustancias en la sangre (como hemoglobina)
2. Actuar como enzimas en reacciones químicas
3. Proveer la mayor parte de la energía de reserva
4. Formar parte del sistema inmunológico (anticuerpos)

Respuesta correcta:
C.

Proveer la mayor parte de la energía de reserva

19.

¿Qué vitamina es fundamental para la absorción del calcio en los intestinos y la mineralización ósea?

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

Respuesta correcta:
C.

Vitamina D

20.

¿Qué nutriente proporciona 9 kilocalorías por gramo, más del doble que los carbohidratos y proteínas?

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

grasas

Respuestas

1. **A.**

   Proporcionar energía

2. **B.**

   Para el crecimiento y reparación de tejidos

3. **B.**

   Aislar térmicamente el cuerpo y proteger órganos

4. **C.**

   Regular reacciones químicas y procesos corporales

5. carbohidratos

6. **B.**

   Proteínas

7. **C.**

   Grasas

8. **D.**

   Vitaminas

9. **B.**

   Vitamina A

10. yodo

11. **D.**

    Minerales como el calcio

12. **B.**

    Vitamina C

13. **B.**

    Aceite de oliva y aguacate

14. **C.**

Vitamina K

15. vitamina D
16. **B.**

    Regular el tránsito intestinal y prevenir el estreñimiento
17. **C.**

    Proteínas
18. **C.**

    Proveer la mayor parte de la energía de reserva
19. **C.**

    Vitamina D
20. grasas