



CUESTIONARIO: LA FUNCIÓN EN EL ORGANISMO DE LOS NUTRIMENTOS

Instrucciones: Escribe dentro del paréntesis la letra que corresponda a la respuesta correcta.

1. () Cuando los carbohidratos reaccionan con el oxígeno como en la siguiente ecuación:
$$C_6H_{12}O_5 + 6 O_2 \rightarrow 6H_2O + 6CO_2 + \Delta$$
se genera energía que se utiliza para las funciones vitales, debido a que se:
 - a) produce agua
 - b) produce dióxido de carbono
 - c) consume el oxígeno del aire
 - d) rompen los enlaces del carbohidrato
2. () Nuestro organismo requiere de energía para realizar las funciones vitales mediante la oxidación de:
 - a) Vitaminas y agua
 - b) Minerales y vitaminas
 - c) Carbohidratos y grasas
 - d) Agua y minerales.
3. () Se encuentra en los alimentos y al oxidarse desprende energía para las funciones vitales de nuestro cuerpo.
 - a) Grasa
 - b) Sal
 - c) Agua
 - d) Vitamina
4. () Son los nutrimentos que regulan los procesos químicos del cuerpo y ayudan a convertir las grasas en energía.
 - a) minerales
 - b) proteínas
 - c) vitaminas
 - d) fibras
5. () Ayudan a construir los huesos y controlan el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.
 - a) proteínas
 - b) vitaminas
 - c) fibras
 - d) minerales



6. () Son la materia prima de las células y tejidos y producen hormonas y otras sustancias químicas activas.
- a) vitaminas
 - b) proteínas
 - c) fibras
 - d) minerales
7. () Producen heces abundantes y blandas, combaten el estreñimiento y las enfermedades intestinales.
- a) vitaminas
 - b) fibras
 - c) proteínas
 - d) minerales
8. () Proporcionan energía y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor del cuerpo.
- a) grasas
 - b) proteínas
 - c) vitaminas
 - d) carbohidratos
9. () Son la mejor fuente de energía para el crecimiento y mantenimiento, y la actividad física y mental.
- a) minerales
 - b) carbohidratos
 - c) grasas
 - d) proteínas