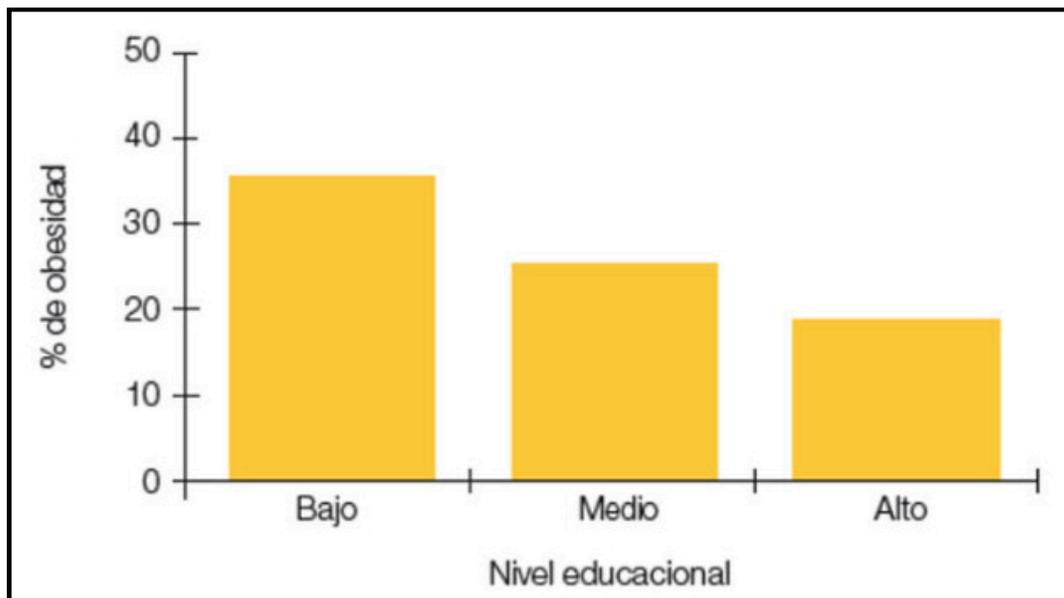


Sistema digestivo: absorción y egestión



1. Observa el siguiente gráfico del porcentaje de obesidad por nivel educacional y luego responde la pregunta.



¿Cuál de las siguientes medidas podría disminuir el nivel de obesidad en el sector más afectado?

- a) Regalar frutas en las universidades de la ciudad de Temuco.
- b) Bajar los precios de los alimentos ricos en carbohidratos y lípidos.
- c) Informar a la comunidad respecto de las bases de una alimentación saludable.
- d) Realizar nuevos estudios sobre los efectos de la sal en la dieta de la población.

2. ¿Qué nutriente debe consumir en mayor cantidad un atleta que desea incrementar su masa muscular?

- a) Lípidos.
- b) Proteínas.
- c) Minerales.
- d) Carbohidratos.

3. En la Unidad de Cardiología de un hospital de Chile, un paciente le cuenta a su médico lo que come cada día. La dieta de un día se muestra en la siguiente tabla:

COMIDA	ALIMENTOS
Desayuno	Una taza de café, pan blanco y salame.
Almuerzo	Arroz con carne, ensalada de tomate y leche asada.
Once	Una taza de leche entera, pan con salame y un trozo de queque.
Cena	Puré de papas, pollo asado con piel, ensalada de tomates.

¿Qué alimentos de la dieta del paciente se debería eliminar inmediatamente si este es obeso?

- a) Puré — arroz - salame
- b) Arroz — ensalada - carne
- c) Salame — tomate - leche
- d) Tomate — arroz - carne

4. ¿Cuál de las siguientes opciones representa una alimentación saludable?

- a) Una dieta rica en lípidos para proveer de energía a la persona.
- b) Una dieta basada en vegetales que mantienen la salud de la persona.
- c) Una dieta basada en alimentos variados para incorporar todo tipo de nutrientes de forma balanceada.
- d) Una dieta rica en alimentos de origen animal para proveer proteínas a las personas.

5. ¿Cuál de las siguientes opciones representa al almuerzo más saludable?

- a) Carne de cordero con puré de papas con mantequilla. Agua mineral y de postre un trozo de torta con crema.
- b) Pescado con ensalada de acelga. Una porción pequeña de arroz. Un vaso de agua y de postre una fruta.
- c) Carne de vacuno con arroz blanco y mayonesa. Bebida gaseosa y de postre helado.
- d) Lentejas con queso y mantequilla. Bebida gaseosa y de postre flan con caramelo.

6. ¿Qué nutriente debe consumir en mayor cantidad un atleta que requiere la energía suficiente e inmediata para correr 100 metros planos?

- a) Carbohidratos.
- b) Minerales.
- c) Proteínas.
- d) Lípidos.

7. ¿Cuál de las siguientes secuencias de las etapas del proceso digestivo es correcta?

- a) Ingestión – Absorción – Digestión – Egestión.
- b) Absorción – Ingestión – Digestión – Egestión.
- c) Absorción – Digestión – Ingestión – Egestión.
- d) Ingestión – Digestión – Absorción – Egestión.

8. ¿Cuál de las siguientes ideas corresponde a una alimentación saludable?

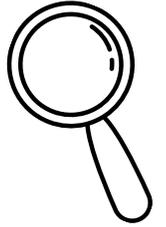
- a) Evitar las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- b) Disminuir el consumo de legumbres y vegetales a una vez por mes.
- c) Aumentar el consumo de cecinas y grasas a seis veces por semana.
- d) Reducir el consumo de pescado y carnes blancas a una vez por mes.

9. ¿Qué enfermedad puede contraer una persona que come gran cantidad de grasas, pastas, postres y evita la actividad física?

- a) Diabetes.
- b) Escorbuto.
- c) Desnutrición.
- d) Avitaminosis.

10. ¿Qué función cumple el intestino delgado?

- a) Moler y triturar los alimentos.
- b) Absorber el agua que contiene los alimentos.
- c) Eliminar los desechos de los alimentos en forma de heces.
- d) Absorber los nutrientes de los alimentos y pasarlos a la sangre.

Resultados:

1. Alternativa **c**.
2. Alternativa **b**.
3. Alternativa **a**.
4. Alternativa **c**.
5. Alternativa **b**.
6. Alternativa **b**.
7. Alternativa **d**.
8. Alternativa **a**.
9. Alternativa **a**.
10. Alternativa **d**.