

TICKET DE SALIDA

Nombre:	Curso:	Fecha:
<p>OA 5: Reconocer que la digestión de los alimentos ocurre mediante la acción de enzimas digestivas y su absorción o paso a la sangre.</p> <p>OA 7: Relacionar actividad física cotidiana y parámetros fisiológicos (sexo, edad, estatura y peso) de un individuo.</p>		

I. Marca la alternativa que consideres correcta:

1. Cantidad mínima de calorías que requiere nuestro organismo de forma diaria. Corresponde a:

- A) Índice de Masa Corporal
 B) Tasa Metabólica Basal
 C) Estado Nutricional
 D) Tasa Metabólica Total

2. Para calcular el Índice de Masa corporal, necesito saber:

- A) masa (g) y estatura (cm)
 B) masa (kg) y estatura (cm)
 C) masa (g) y estatura (m)
 D) masa (kg) y estatura (m)

3. Cuando se consume una cantidad de alimentos superior a los requerimientos energéticos, se puede presentar:

- A) Desnutrición
 B) Obesidad
 C) Anorexia
 D) Ninguna de las anteriores.

4. ¿Cuáles de las siguientes conductas no es saludable?

- A) Consumir porciones pequeñas y varias veces al día.
 B) Aumentar la ingesta de carbohidratos como pan y papas.
 C) Reducir la ingesta de azúcar.
 D) Realizar actividad física.

5. “Se caracteriza por la manera de comer de forma compulsiva y posteriormente inducir el vómito” Esta característica corresponde a:

- A) Bulimia
 B) Obesidad
 C) Anorexia
 D) Desnutrición

6. El Índice de Masa Corporal es utilizado para conocer:

- A) Las calorías que debe consumir una persona diariamente.
 B) La relación entre la cantidad de calorías que debe consumir una persona y su actividad física.
 C) Su estatura y masa.
 D) Su estado nutricional y riesgo de enfermedad asociada.

7. Para conocer la TMB de una persona se debe considerar:

- A) Estatura y masa
 B) Edad y sexo.
 C) Edad, sexo y actividad física.
 D) Edad, sexo y masa.

II. Reconoce la estructura o concepto del sistema digestivo que realiza la función descrita en cada caso.

Descripción	Concepto
1. Proteínas que se encargan de transformar sustancias complejas a sustancias más simples.	
2. Se forma al mezclarse con los jugos gástricos generados en el estómago.	
3. Lugar donde se realiza la absorción de nutrientes	
4. Sustancia que emulsiona las grasas	
5. Sustancia formada por acción del jugo intestinal, pancreático y la bilis	
6. Proceso por el cual se eliminan sustancias de desecho	
7. Tipo de enzima que degrada proteínas	
8. Tipo de digestión que se encarga de fragmentar y triturar el alimento	
9. Glándula encargada de la producción de saliva	
10. Alimento transformado por acción de la boca, la lengua y la saliva.	

III. Calcula TMB, IMC e Identifica el Estado Nutricional en el siguiente caso:

Datos	Procedimiento y Resultado
Marcela Edad: 15 años Masa corporal: 50 kg Estatura: 1,65 m	TMB Tasa Metabólica Basal
	IMC (Índice de Masa Corporal)
	Estado Nutricional