

19/11/24

Simulacro de Evaluación

Criterios de evaluación

Relación de los criterios abordados

Redacción de ortografía

Integración de los contenidos del 2 Cuatrimestre

Presentación en Tiempo y Forma.

Puntaje de los criterios: (2 Puntos cada uno)

Presentación hasta el viernes 22 de noviembre

Por la plataforma nodos.

Consignas:

1) Diferenciar alimentos de nutrientes, mencione ejemplos.

2) Realice un cuadro sinótico con los tipos de nutrientes y sus funciones.

3) Elabore un almuerzo y explique cuales son los nutrientes de dichos alimentos.

4) Explique como funciona el sistema digestivo, enumere sus funciones.

5) Nombre ordenadamente los organos del sistema digestivo y luego mencione en cuales se lleva a cabo todo el proceso digestivo.

6) Elabore un esquema con la composición del Sistema circulatorio y cuales son las funciones de sus componentes.

7) Dibuje el corazón y marque sus estructuras.

8) Elabore un diagrama con la formación y función del Sistema circulatorio.

- 9) Cuales son los gases del sistema circulatorio.
A que se le llama mecanica despilatoria? Fundamente.
- 10) Defina respiración. Explique la clasificación.
- 11) Dibuje y marque los organos de los tres sistemas, digestivo, circulatorio y respiratorio.
- 12) Realice un esquema donde se integren los sistemas de Nutrición (digestivo, circulatorio y respiratorio).
-

Las actividades del simulacro se revisara el día 22/11

Día Martes se notificara en todos los que deben rendir el 2do cuatrimestre.

Recuperación del 2do cuatrimestre el día 3/12.

Contenido

- Nutrición
- Sistema Circulatorio
- Sistema Respiratorio

Respuestas

1) Los alimentos son las fuentes de nutrientes, mientras que los nutrientes son los componentes que el cuerpo necesita para funcionar.

2)

Nutrientes

Macro

Son aquellos nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo.

Micro

Sustancias que no aportan energía pero son esenciales para el buen funcionamiento del organismo.

Carbohidratos

Función: Principal fuente de energía para el sistema nervioso y para los músculos.

Aporte calórico: 4 Kcal por gramo

Se encuentran: Fruta y jugo de fruta, cereal, pan, pasta, etc.

Proteínas

Función: Son péptidos que están constituidos por aminoácidos que se liberan y se absorben en el intestino tras la digestión.

Aporte calórico: 4 Kcal por gramo

Se encuentran: Carne, pollo, pescado.

Vitaminas

Función: Son compuestos orgánicos que no aportan energía pero tienen una función reguladora en el organismo y son esenciales para un sano crecimiento.

Aporte calórico: No tiene. Se encuentran: Frutas, Vitaminas Hidro C y B, Vitaminas Lipo A y E

Lípidos

Función: Son esenciales para el desarrollo cerebral y la función hormonal, para la absorción de vitaminas como la A, D, E y K.

Aporte calórico: 9 Kcal por gramo. Se encuentran: Mantequilla, embutidos y frutos secos.

Minerales

Función: El organismo los usa para muchas funciones distintas, incluyendo el mantener los huesos, corazón y cerebro.

Aporte calórico: No aportan. Se encuentran: Verduras y frutas, Macro K, Ca, Fe, Na, etc.

3) Porción de Asado con ensalada de papas.

Cada 120g de carne contiene:

288 calorías

22,8 gramos de grasas

0 gramos de carbohidratos.

20,7 gramos de proteínas

Esta carne tiene nutrientes como:

La vitamina B, el Zinc y hierro que favorecen la inmunidad.

También contiene Vitamina B6 y B12.

100 gramos de ensalada de papa contiene:

8 gramos de grasas

11 gramos de carbohidratos

2,7 gramos de proteínas y en bajas cantidades
Colesterol, Sodio y Potasio.

Es una fuente importante de carbohidratos almidón
y proteínas de calidad.

4) El sistema digestivo es un conjunto de órganos
que se encarga de procesar los alimentos para que
el cuerpo pueda absorber los nutrientes y eliminar los
desechos. Sus funciones son:

Descomponer los alimentos, secreción de jugos
digestivos, eliminar desechos y controlar el
hambre.

Conjunto de órganos que procesan los alimentos
y los líquidos para descomponerlos en sustancias
que el cuerpo usa como fuente de energía, o
para el crecimiento y la reparación de tejidos. Los
desechos que no se pueden utilizar salen durante
las evacuaciones intestinales.

5)

1- Boca

2- Faringe

3- Esófago

4- Estomago

5- Intestino delgado

6- Intestino grueso

7- Ano

6) El sistema circulatorio está compuesto por el corazón, los vasos sanguíneos y la sangre, sus funciones son:

Corazón: Órgano principal del sistema circulatorio, es muscular y hueco, y su función es bombear la sangre por todo el cuerpo.

Vasos sanguíneos: Se divide en arterias, venas y capilares.

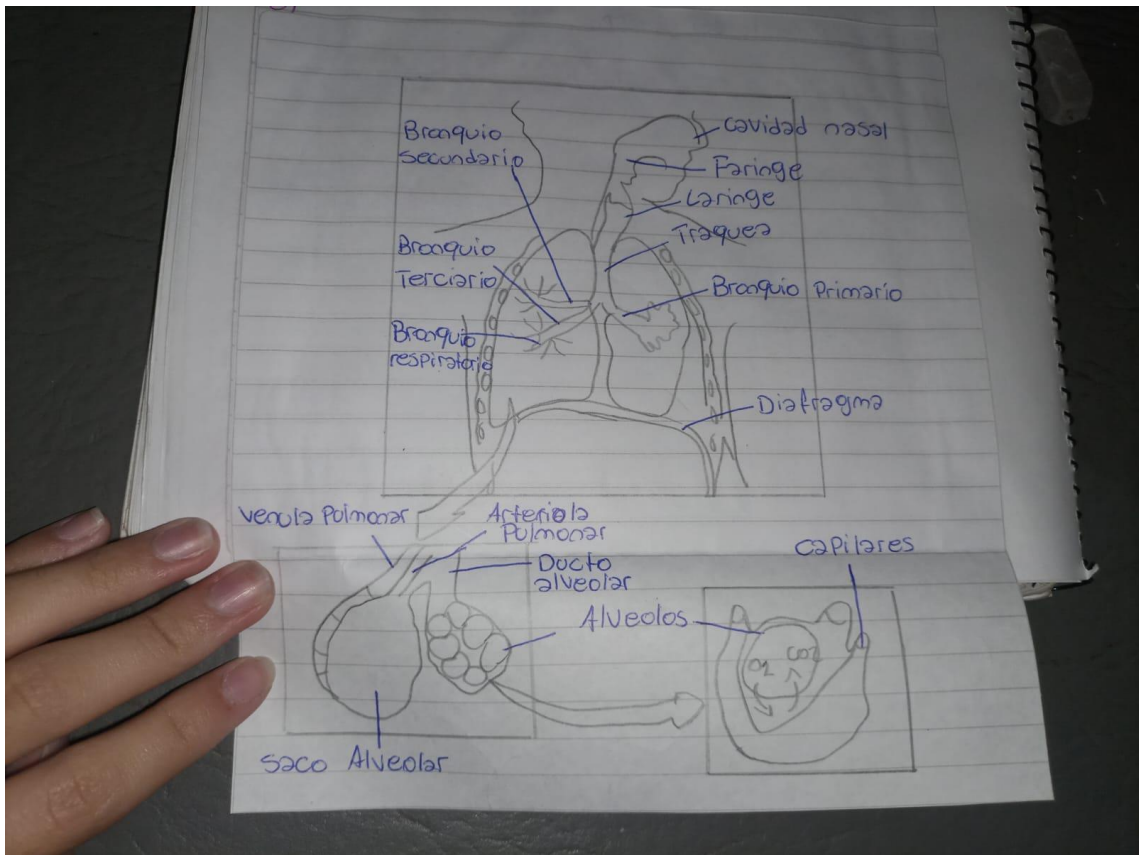
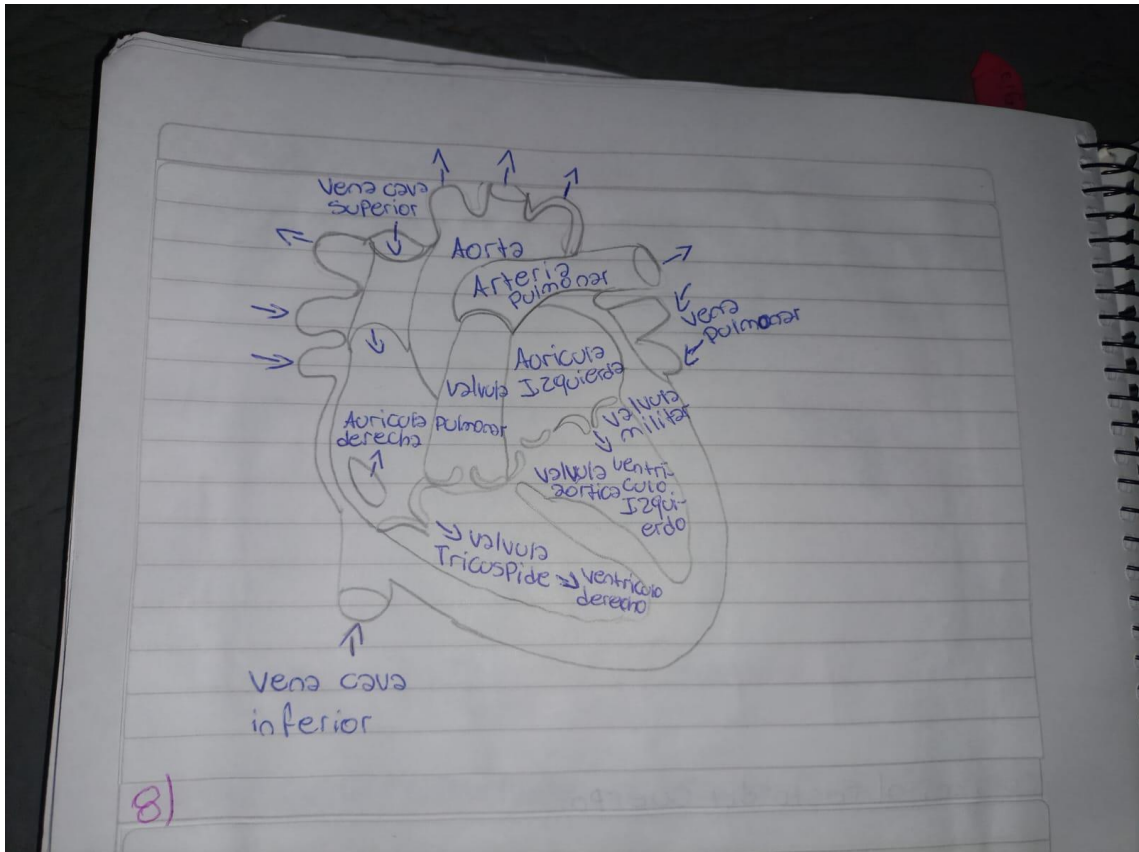
Arterias: Transportan sangre oxigenada desde el corazón al resto del cuerpo.

Venas: Transportan sangre desoxigenada desde el cuerpo hasta el corazón.

Capilares: Son vasos sanguíneos diminutos que facilitan el intercambio de oxígeno, nutrientes y desechos entre el sistema circulatorio y los órganos y tejidos.

Sangre: Está compuesta por glóbulos rojos, glóbulos blancos, granulocitos, agranulocitos y plaquetas.

7)



9) Los gases involucrados en el proceso respiratorio son el oxígeno y el dióxido de carbono:

Oxígeno: Entra a los pulmones durante la inspiración o inhalación.

Dióxido de carbono: Sale de los pulmones durante la expiración o exhalación.

Intercambio de gases entre los espacios alveolares y los capilares. La función del aparato respiratorio es mover dos gases: el oxígeno y el dióxido de carbono. El intercambio de gases tiene lugar en los millones de alvéolos de los pulmones y los capilares que los envuelven.

10) La mecánica respiratoria es el proceso de inhalar y exhalar aire de los pulmones, que se basa en cambios de presión y volumen. La eficiencia de este proceso y la comodidad que se experimenta al respirar dependen de las propiedades mecánicas de los elementos estructurales involucrados.

La mecánica respiratoria se estudia a través de técnicas que combinan principios de la física y nociones de fisiología en modelos matemáticos o ecuaciones. Estos modelos se validan y optimizan comparando los resultados previstos con datos experimentales.

La respiración normal espontánea genera una presión intrapleural negativa, lo que crea una gradiente de presión entre los alvéolos y la atmósfera, permitiendo que el aire entre en los pulmones.

11)

