

# Actividades de formación científica



## Plantea y argumenta hipótesis



5. Vas a determinar tu estado nutricional y a proponer cambios en tu dieta para mejorar.



- a. Pésate en una balanza y con un metro mide tu altura en centímetros. Divide el valor de tu peso entre la altura elevada al cuadrado. Esta medida es utilizada para determinar el peso ideal. Con el valor obtenido, ubícate en alguna de las categorías que se presentan a continuación:

Hombre	Mujer	Análisis	Cómo mejorar
17 o menos	16 o menos	Desnutrición	Aumentar el consumo de carbohidratos, lípidos y proteínas.
18 a 20	17 a 20	Peso bajo	Debes alimentarte mejor.
21 a 25	21 a 24	Adequado o normal	Tu estado nutricional es apropiado.
26 a 30	25 a 29	Sobrepeso	Debes controlar tu dieta y hacer ejercicio.
31 a 35	30 a 34	Obesidad	Necesitas dieta, ejercicio y medicinas.
36 a 40	35 a 39	Obesidad marcada	Es necesario un control médico.
40 o más	40 o más	Obesidad riesgosa	Es urgente un control médico.

- b. ¿En qué categoría estás ubicado?
- c. ¿Cuáles serían los cambios que harías para tener una alimentación más balanceada? Explica tu respuesta.
- d. Elabora un listado con los hábitos alimentarios y de ejercicio que se deberían practicar para llevar una vida saludable. Ten en cuenta la nueva pirámide de los alimentos.

# Actividades de formación científica



## Establece condiciones

- A continuación se presentan algunos eventos que ocurren durante el proceso de la digestión. Organízalos correctamente, para ello enumera de 1 a 5 las diferentes etapas.
  - \_\_\_ El bolo alimenticio se mezcla con los jugos gástricos y se forma el quimo.
  - \_\_\_ Se realiza la reabsorción de agua y minerales no digeridos.
  - \_\_\_ Se da el proceso de masticación, insalivación y formación del bolo alimenticio.
  - \_\_\_ Absorción de los nutrientes y su paso al torrente sanguíneo.
  - \_\_\_ Paso del bolo alimenticio hacia el estómago.
- Completa el cuadro.

## Partes del sistema digestivo

Nombre del órgano	Función
Boca	
Esófago	
Estómago	
Intestino delgado	
Intestino grueso	

## Interpreta situaciones

- Tener una dieta balanceada y la práctica del ejercicio son indispensables para llevar una vida sana. ¿La dieta de los colombianos es saludable? ¿Por qué?
- Escribe en el paréntesis F, si la frase es falsa, o V, si es verdadera. Corrige y escribe correctamente las frases falsas.
  - Una de las funciones de las proteínas es la construcción de membranas celulares. ( )
  - Las vitaminas se encuentran en el agua. ( )
  - Los carbohidratos se encuentran en el pan, los cereales y los dulces. ( )