



Autocontrol

Actividad 1. Demuestre lo aprendido.

Complete los espacios en blanco con la respuesta correcta.

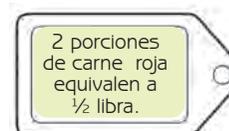
1. A la regulación de la temperatura se le llama: _____
2. El calor se transfiere de un área con _____ temperatura a una con _____ temperatura.
3. En nutrición se usa la medida conocida como _____, que equivale a _____ calorías, que a su vez equivalen a 1 _____.
4. La _____ es la cantidad de calor que _____ gramo de agua necesita para elevarse _____ grado Celsius (14.5 °C a 15.5 °C).
5. Una caloría equivale a _____ Joule.

Actividad 2. Aplique lo aprendido.

Analice y responda:

1. Lea los siguientes ejemplos y escriba el tipo de conducción de calor correspondiente:
 - a. Cuando se calienta una tortilla en la plancha del fogón, el calor se transmite del leño a la plancha y luego a la tortilla, por eso queda bien tostada. _____
 - b. Ocurre todos los días, cuando el planeta Tierra recibe los rayos del Sol. _____
 - c. Cuando se pone un huevo a endurecer, se coloca con suficiente agua en la olla, y luego, después de unos 15 minutos ya está listo para comer. _____
 - d. Sucede cuando se produce el fenómeno de "El Niño" por las corrientes marinas a diferentes temperaturas y el efecto del viento. _____
2. ¿Qué recomendaría a las personas que por su trabajo pasan largas horas expuestas al Sol? ¿La exposición prolongada al Sol puede ser perjudicial? ¿Por qué?

3. Las etiquetas nutricionales de los alimentos indican el aporte nutricional del producto en Kilocalorías. Observe las etiquetas y marque con una X las que brindan información útil para saber el aporte nutritivo del alimento.



Actividad 3. Desarrolle nuevas habilidades.

Comprensión lectora y habilidad de síntesis.

Lea los siguientes fragmentos, luego conteste las preguntas:

Una dieta equilibrada es aquella que proporciona la cantidad adecuada de nutrientes necesarios para una buena salud, como por ejemplo: proteínas, carbohidratos (azúcares), vitaminas y minerales. Para mantener un equilibrio entre lo que comemos y la actividad física que realizamos, debe estar también en equilibrio la cantidad de Calorías que se consumen y las que se gastan.

Sin embargo, en la actualidad, muchos alimentos no son nutritivos, pues contienen excesiva cantidad de ciertas sustancias, como azúcar, que aportan Calorías en exceso y pueden provocar obesidad, o enfermedades como la diabetes.

Tomado de: <http://www.incaparina.com/datosnutricionales.php>; <http://www.zonadiet.com/comida/platano.htm>, <http://www.coca-colamexico.com.mx/gda/index.html>

Vea los siguientes alimentos y su contenido nutricional:

Opción 1. La incaparina aporta nutrientes necesarios para una alimentación sana: proteínas, hidratos de carbono y grasas. Contiene fibra, vitaminas, minerales, calcio, ácido fólico y hierro. Un vaso de incaparina contiene **70 Kcal**.

Opción 2. Una lata de agua gaseosa de 350 ml puede llegar a contener hasta 10 cucharaditas de azúcar (4.2 gramos), que equivalen a **146 Kcal**. Proporciona 0 proteínas, 0 grasas y 70 mg de sodio.

Opción 3. Un vaso de licuado de banano equivale a **85 Kcal**. Es rico en sales minerales como potasio, y en vitaminas A, B1, B2, B6 y C.

Responda:

1. ¿Qué bebida aporta mayor y cuál menor cantidad de Kcal?

2. ¿Por qué cree que es importante leer las etiquetas de los alimentos que compramos?

3. Si usted recibiera un regalo con el que tuviera la oportunidad de comprarle a su hijo pequeño 30 litros de una de las bebidas que se indican arriba, ¿cuál escogería y por qué?

Glosario

aislantes: Materiales que no conducen el calor fácilmente.

microondas: Aparato que se usa para calentar alimentos en forma más rápida, usando para ello ondas electromagnéticas.

nutricionista: Es el profesional que se dedica a estudiar las propiedades y características de los alimentos para la salud de las personas.

ondas electromagnéticas: Ondas que no necesitan un medio físico (sólido) para propagarse.

partículas: Moléculas y átomos de masa de un cuerpo que no se observan a simple vista.



Revise su aprendizaje

Marque con un cheque ✓ la casilla que mejor indique su rendimiento.

	logrado	en proceso	no logrado
Identifico el aporte del científico Nicolas Clément.			
Proporciono ejemplos de la vida cotidiana en donde ocurra algún tipo de transferencia de calor.			
Explico los procesos de transferencia de calor entre el ser humano y el medio ambiente.			
Determino la relación entre Calorías y la salud del cuerpo.			
Aplico lo aprendido por medio de un experimento donde puedo observar los mecanismos de transmisión de calor (conducción y convección).			

Después de estudiar...