

UAC: Educación para la salud I		Examen extraordinario
Profesor: Marisol Gómez Rivera		Fecha:
Alumno:	Grupo:	Total de aciertos:

Instrucciones: Lee con atención los siguientes enunciados y coloca dentro del paréntesis la letra correspondiente. (Valor 11 puntos).

1.- Es la Organización encargada de llevar los procesos de salud a nivel mundial. ()	A) IMC
2.- El valor ≥ 25 de IMC, representa un estado. ()	B) Proteínas
3.- Sirven para brindar aporte energético al cuerpo humano. ()	C) Saturadas
4.- Son sustancias formadas por cadenas de aminoácidos. ()	D) Insuficiencia renal e hipertensión
5.- El valor <16 representa un estado. ()	E) Insaturadas
6.- Son el tipo de grasas más dañinas que existen. ()	F) Normal
7.- Sirve para conocer el estado nutricional del cuerpo humano a partir de medidas corporales. ()	G) Calorías
8.- Es una sustancia química considerado uno de los minerales más importantes para el funcionamiento del cuerpo humano. ()	H) OMS
9.- Son el tipo de grasas más sanas y de origen natural. ()	I) Sodio
10.- Son las enfermedades más comunes por el consumo de sodio.	J) Delgadez severa
11.- Son las enfermedades crónico degenerativas más comunes en el país. ()	k) Diabetes e hipertensión.

Instrucciones: Lee con atención los siguientes enunciados y subraya la respuesta correcta. (Valor 5 puntos)

1.- Son hábitos de vida saludable:

- A) Buena alimentación y descanso y sueño
- B) Lavarse las manos y cuidar el crecimiento de las uñas.
- C) Higiene de mascotas y comer frutas y verduras.

2.- Es el conjunto de procesos que permiten que nuestro organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos que ingerimos:

- A) Nutrición
- B) Alimentación
- C) Hábito saludable

3.- Son ejemplos de una alimentación correcta:

- A) Completa y equilibrada
- B) Suficiente y satisfactoria
- C) Higiénica y en porción

4.-Es una enfermedad causada por la elevación de la presión arterial.

- A) Diabetes
- B) Hipertensión
- C) Insuficiencia renal

5.-Dos palmas completas de la mano, equivalen a:

- A) Una taza
- B) Una porción
- C) 45kg de carne

INSTRUCCIONES: Lee con atención el siguiente ejercicio y contesta lo que se pide. (Valor 4 puntos)

6.- Victoria, una chica de 21 años de edad comienza con un cuadro de tensión arterial alta, la cual representa un peligro para su salud, se sospecha de un cuadro de obesidad, para saberlo calcula su índice de masa corporal con los siguientes datos: Estatura: 1.60 Peso: 64kg. Menciona el grado nutricional en el que se encuentra. (Valor 4 puntos).

IMC:

Formula: $IMC = \frac{P}{E^2}$

Procedimiento:

Grado nutricional: