

TEMA 10 SALUD Y ALIMENTACIÓN

Actividades del 30 de marzo al 10 de abril

1. Formas de defensa de nuestro sistema inmunitario:

Defensas externas: (barreras físicas y químicas)

- Piel (barrera más externa del cuerpo)
- Mucosas (recubre aberturas naturales del cuerpo)

Defensas internas:

- Defensa inespecífica (reacción inflamatoria y defensa celular inespecífica)
- Defensa específica (respuesta inmunitaria frente a los antígenos)

2. a) Verdadero.

b) Falso (la piel es la barrera más externa del cuerpo)

c) Falso (los antígenos son las moléculas ajenas a nuestro organismo)

d) Verdadero.

e) Verdadero.

f) Verdadero

3. Salud es el completo estado de bienestar físico, mental y social.

Los 3 factores son el físico, mental y social.

4. Buen bienestar mental y social pero falla el bienestar físico (alimentación inadecuada).

5. Principales hábitos de vida saludable:

Dieta sana y equilibrada, ejercicio físico, higiene, relacionarse con los demás, saber apreciarte, expresar tus sentimientos, hacer frente a los problemas y tener buena actitud.

6. Conjunto de estrategias encaminadas a fomentar e incrementar el nivel de salud, anticipándose y evitando en lo posible que surja la enfermedad.

7. Rehabilitación encaminada a disminuir las secuelas físicas o psicológicas e incapacidades que hayan podido desarrollarse en el transcurso de la enfermedad.

8. La enfermedad es la perturbación del funcionamiento normal del organismo, ya sea por alteración de la anatomía de los órganos o de sus funciones, o bien porque se trastorna gravemente la conducta de la persona. Son debidas a causas externas e internas.

9. Una infección es el resultado de la entrada y multiplicación de microorganismos patógenos en el organismo. Los vectores de la infección son seres vivos que transmiten la enfermedad.

10. Una enfermedad infecciosa está producida por un microorganismo patógeno, como por ejemplo la tuberculosis. Una enfermedad no infecciosa es cualquier enfermedad no causada por un agente patógeno, como por ejemplo un traumatismo.

11. Alimentación es un acto voluntario y consciente que consiste en ingerir alimentos, mientras que la nutrición es un conjunto de procesos involuntarios e inconscientes mediante los cuales el organismo digiere los alimentos ingeridos para obtener los nutrientes.

12. Funciones de las proteínas (forman y reparan tejidos, sirven de defensa contra infecciones y pueden suministrar energía). Funciones de las vitaminas (regulan numerosas funciones corporales y participan en el metabolismo celular)

13. Una dieta equilibrada debe incorporar una proporción adecuada de glúcidos, lípidos y proteínas, además de sales minerales, vitaminas y al menos 2 litros de agua al día.

14. Los alimentos cocinados suelen mejorar su digestibilidad, pero disminuyen su contenido nutritivo, mientras que los alimentos crudos no pierden ningún contenido nutritivo.

15. La anorexia nerviosa se caracteriza por una disminución importante de la ingesta de alimentos. La persona experimenta un miedo intenso a convertirse en obesa, tiene una percepción alterada de la realidad. Puede llegar a provocar la muerte por desnutrición.

16. Un trasplante consiste en retirar el órgano dañado de un paciente y sustituirlo por un órgano sano procedente de un donante. Existen 5 tipos de trasplantes, autotrasplante, isotrasplante, alotrasplante y xenotrasplante

17. El rechazo se produce cuando el organismo reconoce como extraño el órgano que ha sido trasplantado y lo ataca mediante su sistema inmunitario. Los trasplantes que disminuyen el riesgo de rechazo son los autotrasplantes, ya que proceden del mismo individuo, y los isotrasplantes ya que proceden de individuos genéticamente idénticos (gemelos univitelinos).