

18.-Ocurre una pérdida diaria de aproximadamente 30 gr de sales en:

- a)
- b)
- c)

3

19.-Qué tipo de sal está presente en mayor cantidad en la sangre.

- a) cloruro de sodio
- b) sal de potasio
- c) fosfato.

20.-Vitaminas:

- a) Son **inestables**, se destruyen cuando los preparados están expuestos al aire o a la luz.
- b) Se destruyen con el calor
- c) Las **coenzimas** contienen en su molécula **vitaminas** (tiamina, riboflavina, niacina, etc).

21.- Vitamina D:

- a) Provoca la **movilización del calcio y el fosfato** de los huesos y estimula el paso de calcio a través de la mucosa intestinal.
- b) Se forma en la piel a partir del 7-dehidrocolesterol por acción de la **luz ultravioleta**.

22.-Vitamina C:

- a) También denominada **Acido ascórbico**, es inestable, se destruye con la **cocción**.
- b) Las frutas con mayor aporte de **vitamina C** son: **guayaba, mango, papaya, naranja y frutilla**
- c) Requerimiento **diario**: Adultos 75 a 100mg (1/4 de litro de zumo de naranja)

23.- Niacina o ácido nicotínico:

- a) Es un componente de dos coenzimas. Se encuentra en: levaduras, vegetales crudos, carne y cerveza. Requerimiento: 20-25mg.
- b) **Los vegetales la contienen en el caroteno** que al desdoblarse dentro de células animales se convierte en dos moléculas de vitamina

24.- Hortalizas y verduras:

- a) Aportan con vitaminas, fibra, minerales y agua.
- b) Las que tienen mayor contenido de **vitamina A** son: zanahoria, espinaca, acelga, tomate, brócoli y coliflor.
- c) Consumo diario: **2 tazas** de vegetales

25.-Redacte lo que recuerde sobre el **video de biología**. (Un promedio de 5 líneas)

26.-Resume en 10 líneas aproximadamente su investigación sobre cría o cultivo de alguna especie comercial. Requerimientos alimenticios y ambientales para su desarrollo. (Valor de la respuesta: 10 puntos)