

Parte 1: Investigación

1. Define con tus palabras:
 - Nutrientes
 - Biomoléculas
 - Alimentación balanceada
 - Alimentación saludable
2. Haz una lista de las **principales biomoléculas** (glúcidos, lípidos, proteínas, ácidos nucleicos) y escribe su **función en el cuerpo**.
3. Investiga y escribe un ejemplo de **alimento rico en cada tipo de biomolécula**.

Parte 2: Cuadro comparativo

Completa en el cuaderno un cuadro como este:

Biomolécula	Función principal	Ejemplo de alimento	Consecuencia de deficiencia/exceso
Carbohidratos			
Proteínas			
Lípidos			
Vitaminas y minerales			

Parte 3: Preguntas de reflexión

1. ¿Por qué es importante mantener una dieta balanceada?
2. ¿Qué problemas de salud pueden aparecer si se consumen demasiadas grasas y azúcares?
3. ¿Cuál crees que es el mayor reto para los jóvenes al momento de alimentarse saludablemente?

Ejercicios

Usa las masas atómicas aproximadas: H = 1, O = 16, Na = 23, Cl = 35,5, C = 12.

1. Calcula la **masa molar** de:
 - a) H₂O
 - b) CO₂
 - c) NaCl
2. Convierte de **gramos a moles**:
 - a) 18 g de H₂O
 - b) 44 g de CO₂
 - c) 117 g de NaCl
3. Convierte de **moles a gramos**:
 - a) 2 mol de H₂O
 - b) 0,5 mol de CO₂
 - c) 3 mol de NaCl
4. **Problemas aplicados**:
 - a) ¿Cuántos moles hay en 90 g de H₂O?
 - b) ¿Cuántos gramos corresponden a 0,25 mol de CO₂?
 - c) Si tienes 0,1 mol de NaCl, ¿cuántos gramos son?