

EXAMEN FINAL

COMPUTACION 1.

Nombre: Olivia Flores Santos

INTRUCCIONES: Contesta de forma clara, correcta y limpia las siguientes preguntas.

1.- ¿Quién fue Charles Babbage?

Fue un matemático y científico de la computación británico. Diseñó y desarrolló una calculadora mecánica capaz de calcular tablas de funciones numéricas por el método de diferencias. También diseñó, pero nunca construyó, la analítica para ejecutar programas de tabulación o computación por estos inventos se le considera como una de las primeras personas en concebir la idea de lo que hoy llamaríamos una computadora, por lo que se le considera como "El Padre de la computación".

2.- ¿Qué es una computadora?

Maquina electrónica que permite la entrada, el procesamiento, el almacenamiento y salida de datos.

3.- ¿Cómo es la entrada de datos?

Proceso de transcribir información en un medio electrónico tal como una computadora. La Adición, modificación y supresión son los tres modos de operación en la entrada de datos.

4.- ¿Cuántos tipos de computadoras existen?

R: 6 tipos

Macrocomputadoras o mainframes

Minicomputadoras o Workstation

Microcomputadoras

Computadoras de escritorio (pc)

Computadoras portátiles

Computadoras usables (wearables)

5.- ¿Cómo se clasifican las computadoras?

Se clasifican según su capacidad o tamaño (supercomputadoras, macrocomputadoras, minicomputadoras).

Según su procesamiento tecnológico y funcionalidad (análogas, híbridas, digitales).

6.- ¿Qué tipo de hardware puede tener una computadora?

Hardware de entrada (teclado, ratón, pantalla táctil, scanner y micrófono)

Hardware de salida (impresora, monitor, y parlantes).

Hardware de procesamiento (video, sonido, unidad aritmética lógica).

Hardware de almacenamiento.

7.- ¿Qué función desempeña la motherboard?

Tarjeta de circuito impreso que posibilita la integración de todos los componentes de una computadora.

8.- ¿Qué es un procesador de texto?

Es un tipo de programa o aplicación informática cuya función principal es la de crear o modificar documentos de texto, escritos en computadora.

9.- ¿Qué otra función tiene los procesadores de texto?

Otra función importante que poseen estos procesadores es la posibilidad de la corrección ortográfica y gramatical, además de poseer diccionarios que facilitan la tarea de quien escribe.

10.- Menciona tres ventajas de procesador de texto

1.-Con un procesador de texto podemos editar un texto, elegir la tipografía, el tamaño de letra, herramientas de resaltado (negrita por ejemplo).

2.-También es posible alinear el texto, elegir espacios entre párrafos e interlineado, incorporar elementos como imágenes, hipervínculos, encabezados y pie de páginas, saltos de página y formas.

3.-Es posible insertar imágenes y gráficos en el mismo texto.

11.- ¿Qué contiene la cinta de operaciones?

Contiene las herramientas de Word, conformados en grupos con botones de comando de acceso rápido directo. Existen ochos fichas clasificadas por sus diferentes contenidos: inicio, insertar, diseño de páginas, referencia, correspondencia, revisar y datos.

INSTRUCCIONES: realiza las siguientes actividades en un procesador de texto.

CRANES ROJAS Y BLANCAS TODO LO QUE NECESITAS SABER DE CADA UNA DE ELLAS.

Respecto a las carnes, siempre solemos establecer una gran diferencia: carne roja y carne blanca, pero más allá del color de la misma, hoy te mostramos las propiedades de cada una de ellas y trucos para sacarles mayor provecho a las mismas.

Todo sobre la carne roja

En crudo, identificamos por carne roja a aquella que presenta dicho color que se debe a la alta concentración de mioglobina, ya que suele superar el 1% mientras que en la carne blanca no alcanza el 0,5%. También hay quienes describen la carne roja como aquella derivada de los mamíferos.

Propiedades y beneficios

La carne roja al igual que muchas otras carnes son fuente de proteínas de calidad para nuestro organismo y ofrecen cantidades que varían desde un 15 a un 25%.

También pueden ser fuente de grasas, sobre todo saturadas si no escogemos las alternativas más magras para consumir, y estos dos nutrientes que son energéticos se acompañan de potasio, fósforo, hierro en cantidades apreciables y vitaminas varias.



Las carnes rojas proveen colesterol en proporciones de entre 80 y 110 mg por cada 100 gramos y poseen a diferencia de las carnes blancas, una mayor cantidad de purinas que en nuestro cuerpo culminan produciendo ácido úrico, un compuesto que en exceso puede significar un factor de riesgo para diferentes enfermedades.

Las carnes rojas consumidas con regularidad pero no en exceso, pueden ser una buena forma de garantizar el consumo de hierro de calidad, es decir, que se absorbe fácilmente y que ayuda a prevenir anemias nutricionales pues además, ofrece ácido fólico y proteínas que favorecen el aprovechamiento de este mineral.

Asimismo, otro beneficio que ofrecen las carnes rojas es la calidad superior de sus proteínas así como su contenido en zinc, ambos factores juntos son determinantes de un buen desarrollo muscular.

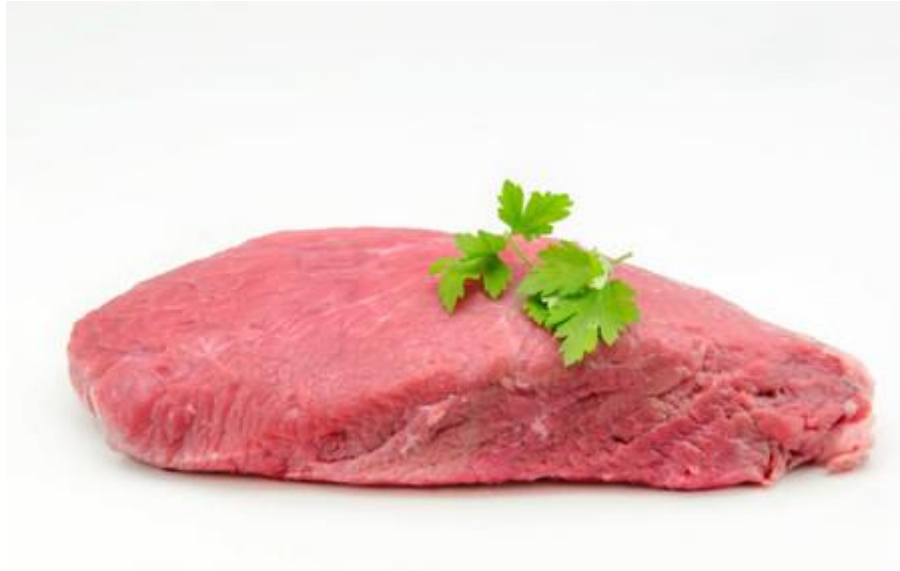


Los peligros de su exceso

Si bien la carne roja es un noble alimento siempre y cuando escojamos opciones adecuadas como son las alternativas frescas y más reducidas en grasas, su consumo excesivo (más de dos porciones diarias) puede conllevar algunos peligros para la salud.

Concretamente, consumir alrededor de 350 gramos diarios de carne roja se ha asociado a mayor riesgo de sufrir un ACV así como también, ocasionar un incremento en el consumo de purinas que de no ser bien metabolizadas o incluidas en una dieta sana puede elevar el ácido úrico en sangre y producir entre otras cosas problemas articulares.

Por otro lado, como todo alimento proteico, un consumo excesivo de carnes rojas puede representar una ingesta excesiva de proteínas y ello, una sobrecarga renal así como la acidificación del medio interno que ocasione problemas hepáticos, renales y óseos al mismo tiempo, pero siempre superando los 3 gramos de proteínas por kilo de peso por día.



Cómo consumir carne roja para cuidar la salud

Lo ideal si buscamos hacer un consumo apropiado de carne roja es no superar las 2 raciones diarias y hacerlo con una frecuencia de dos a tres veces por semana, acompañadas siempre de frutas y verduras, agua y otros alimentos así como hábitos saludables.

Podemos obtener carnes rojas magras que son las más recomendables de animales como la ternera, vaca, cerdo o cordero, siendo los cortes más apropiados el lomo, solomillo, contra, vacío, pierna y paleta.

Al momento de cocinar, además de escoger la carne roja adecuada recomendamos usar métodos de cocción cuya temperatura sea moderada pues la cocción a temperatura elevada y fuego directo puede dar origen al chamuscado o quemado de la carne que origina sustancias tóxicas.



Así, algunas recetas sanas con carnes rojas incluyen las siguientes:

- Estofado de ternera con verduras
- Ternera salteada con champiñones al balsámico
- Salteado de cerdo y pimiento con cebada
- Brochetas de ternera y vegetales
- Albóndigas de ternera y verduras
- Ensalada tailandesa de ternera

Todo sobre la carne blanca

Las carnes blancas tienen un color rosado o blanquecino en crudo debido a que poseen muy reducidas proporciones de mioglobina en su interior. Se considera muchas veces que las carnes blancas son las derivadas de las aves, siendo el pescado excluido de este grupo también, pero muchas veces se incluye al conejo en esta categoría.

Propiedades y beneficios

Aunque en términos de proteínas las carnes blancas pueden tener una calidad ligeramente inferior, pueden concentrar igual o más cantidad que las carnes rojas de este nutriente dependiendo del corte elegido, alcanzando el 28% de contenido proteico.

Si bien se cree que son mucho más magras que las rojas, las carnes blancas pueden concentrar entre 1 y 30% de grasa dependiendo de la alternativa escogida y de la forma de cocción. Al igual que las carnes rojas, sus nutrientes energéticos son proteínas y grasas únicamente.



Estos macronutrientes se acompañan de potasio, fósforo, yodo, zinc, vitaminas varias, hierro en menor cantidad que en carnes rojas y colesterol en proporciones que van desde los 40 hasta los 80 mg por cada 100 gramos.

Poseen bajo contenido en purinas en comparación con las carnes rojas y por ello son ideal para quien llevan una dieta blanda, pues son más fáciles de digerir, sobre todo, si escogemos opciones bajas en grasas.

Debido a que también poseen menos colesterol, pueden ser aliados de quienes padecen dislipemias, ya que menos grasas con buenas proteínas y bajo contenido en purinas resulta lo más recomendable para cuidar la salud metabólica.



Los peligros de su exceso

Las carnes blancas son las más recomendadas al momento de reducir grasas en la dieta y cuidar la línea, sin embargo, no todas las carnes blancas son igual de sanas sino que dependerá del corte escogido y de si retiramos o no la piel de las aves que pueden contener alto contenido graso y de colesterol.

Si abusamos de carnes blancas podemos excedernos en proteínas y sufrir igual consecuencia que con las carnes rojas: problemas renales y hepáticos sobre todo, así como un incremento en la excreción de calcio por orina que culmina afectando negativamente la salud ósea.

Más allá de eso, podemos pasarnos con grasas y colesterol si siempre elegimos las opciones menos sanas, pero deberíamos superar las dos raciones diarias los siete días de la semana para sufrir estas consecuencias y superar en total con la dieta, los 3 gramos de proteína por kilo de peso por día.



Cómo consumir carne blanca para cuidarla salud

Lo más recomendable en la dieta es consumir carnes blancas de manera alternada a las carnes rojas, es decir, ingerir dos o tres veces por semana en raciones que no superen los 350 gramos diarios y en el marco de una dieta sana, junto a frutas y verduras varias, agua y otros alimentos de calidad.

Podemos encontrar carnes blancas en aves como el pollo y el pavo, u otras menos comunes como el faisán o el pato que muchas veces se incluyen dentro del grupo de carnes rojas. Asimismo, en esta categoría suele incluirse el conejo a pesar de no ser un ave.

Recomendamos también su cocción a temperatura moderada con métodos como estofado, salteado, a la plancha pero sin quemar, escalfado, hervido o al vapor y siempre escoger opciones magras como son las pechugas, retirando grasa visible antes de cocinar.



Algunas recetas sanas con carnes blancas son:

- Ensalada de pollo y aguacate con vinagreta de cítricos
- Conejo con zanahoria y champiñones
- Brochetas de pavo y tomatitos al yogur
- Garbanzos con pollo asado y zanahoria
- Salteado de pollo con verduras al limón
- Rollitos de pechuga de pavo con salsa de hortalizas
- Redondo de pavo y manzana en olla a presión

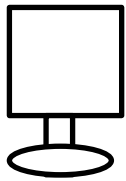
Carnes rojas o blancas, ¿cuál elegir?

Al comparar carnes rojas y blancas podemos ver que ambas tienen sus ventajas y desventajas, por lo que no hay una opción mejor que otra, sino que lo importante es realizar un consumo moderado de ambas, incluyéndolas en el marco de una dieta sana y siempre escogiendo alternativas magras, tanto de carnes rojas como blancas.

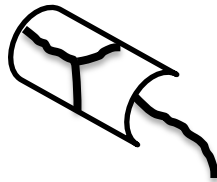
Asimismo, es importante aclarar que ni las carnes rojas ni las carnes blancas son imprescindibles en la dieta, aunque su consumo puede facilitar el acceso a proteínas de calidad así como a minerales de alta disponibilidad como el hierro. Ni las carnes rojas son un horror nutricional ni las blancas la mejor alternativa, sino que todo dependerá del corte escogido y de la forma en que las incluimos en nuestra dieta habitual.

INSTRUCCIONES: dibuja de forma clara y ordenada lo que se te pide en cada apartado siguiente.

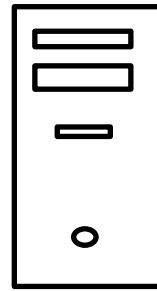
12.- utilizando diagramas de bloques dibuja las partes de una computadora



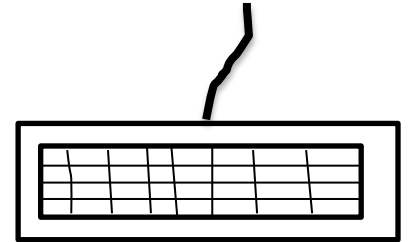
Monitor-pantalla



Mouse-ratón

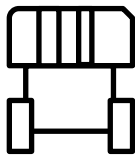


CPU



Teclado

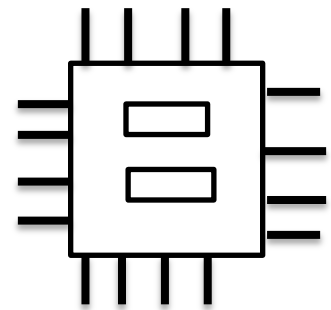
13.- utilizando bloques dibuja las partes internas de una computadora



Tarjeta



Disco



Memoria

14.- utilizando bloques dibuja el flujo de información al imprimir una hoja de trabajo

Impresora

