Alimentos que nos dan energía

Nombre: _____

Fecha: _____

Puntaje: _____

1.

¿Qué es la energía en nuestro cuerpo?

1. La capacidad para moverse y realizar actividades.
2. Un tipo de alimento.
3. Un sentimiento de felicidad.

Respuesta correcta:
A.

La capacidad para moverse y realizar actividades.

2.

¿Cuál de estos alimentos es una buena fuente de energía para el desayuno?

1. Una galleta dulce
2. Un refresco
3. Un plátano
4. Papas fritas

Respuesta correcta:
C.

Un plátano

3.

Las frutas y los cereales son alimentos que pertenecen al grupo de los __, que nos dan energía.

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

carbohidratos

4.

¿Cuál de estos alimentos proporciona energía de manera más saludable?

1. Una manzana
2. Un chocolate
3. Un pastel
4. Un caramelo

Respuesta correcta:
A.

Una manzana

5.

Si vas a jugar fútbol con tus amigos, ¿qué alimento te daría energía duradera?

1. Un puñado de nueces
2. Un refresco
3. Un dulce

Respuesta correcta:
A.

Un puñado de nueces

6.

¿Cuál de estos alimentos NO es considerado una fuente de energía saludable?

1. Avena
2. Pan integral
3. Helado
4. Arroz

Respuesta correcta:
C.

Helado

7.

Los __ son nutrientes que también nos dan energía, pero se deben consumir con moderación.

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

grasas

8.

Un alimento energético es aquel que:

1. Tiene muchas calorías y siempre es dulce.
2. Solo se encuentra en tiendas especializadas.
3. Es necesario comerlo en grandes cantidades.
4. Proporciona nutrientes que el cuerpo usa para generar energía.

Respuesta correcta:
D.

Proporciona nutrientes que el cuerpo usa para generar energía.

9.

¿Cuál de estos es un cereal que nos da energía?

1. Arroz
2. Lechuga
3. Pepino

Respuesta correcta:
A.

Arroz

10.

Las frutas nos dan energía porque contienen __ naturales y vitaminas.

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

azúcares

11.

¿Cuál de estos alimentos proporciona energía de liberación lenta (duradera)?

1. Una barra de chocolate
2. Un plátano
3. Un vaso de jugo de naranja natural
4. Un sándwich de pan integral con queso

Respuesta correcta:
D.

Un sándwich de pan integral con queso

12.

¿Cuál de estos alimentos aporta poca energía inmediata?

1. Mantequilla
2. Miel
3. Zanahoria
4. Pasta

Respuesta correcta:
C.

Zanahoria

13.

Los alimentos que nos dan energía son llamados alimentos __.

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

energéticos

14.

Si necesitas concentrarte para estudiar, ¿cuál de estos alimentos te ayudaría más?

1. Un puñado de uvas
2. Un caramelo
3. Una bolsa de papas fritas
4. Un refresco

Respuesta correcta:
A.

Un puñado de uvas

15.

¿Cuál de estos es un ejemplo de alimento saludable que da energía?

1. Tortilla de patatas
2. Hamburguesa con queso
3. Yogur con frutas

Respuesta correcta:
C.

Yogur con frutas

16.

Para tener energía para correr y saltar, es importante comer alimentos ricos en __.

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

carbohidratos

17.

¿Cuál de estas afirmaciones es verdadera sobre los alimentos que dan energía?

1. Todos los alimentos dulces dan energía saludable.
2. Las frutas dan energía pero también vitaminas.
3. Las grasas no deben consumirse nunca.
4. Los cereales integrales no dan energía.

Respuesta correcta:
B.

Las frutas dan energía pero también vitaminas.

18.

¿Cuál sería una merienda energética y saludable?

1. Galletas rellenas de chocolate
2. Bolsa de patatas fritas
3. Refresco de naranja
4. Manzana con un puñado de almendras

Respuesta correcta:
D.

Manzana con un puñado de almendras

19.

Los nutrientes que nos dan energía son los carbohidratos, las __ y las proteínas.

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

grasas

20.

¿Cuál de estos desayunos es más equilibrado para obtener energía por la mañana?

1. Café con leche y dos cucharadas de azúcar
2. Un jugo de naranja y una dona
3. Un vaso de leche con cereales integrales y una fruta
4. Un refresco y un sándwich de jamón

Respuesta correcta:
C.

Un vaso de leche con cereales integrales y una fruta

Respuestas

1. **A.**

   La capacidad para moverse y realizar actividades.

2. **C.**

   Un plátano

3. carbohidratos

4. **A.**

   Una manzana

5. **A.**

   Un puñado de nueces

6. **C.**

   Helado

7. grasas

8. **D.**

   Proporciona nutrientes que el cuerpo usa para generar energía.

9. **A.**

   Arroz

10. azúcares

11. **D.**

    Un sándwich de pan integral con queso

12. **C.**

    Zanahoria

13. energéticos

14. **A.**

    Un puñado de uvas

15. **C.**

Yogur con frutas

16. carbohidratos
17. **B.**

    Las frutas dan energía pero también vitaminas.

18. **D.**

    Manzana con un puñado de almendras

19. grasas
20. **C.**

    Un vaso de leche con cereales integrales y una fruta