Guia de practica - Alimentos saludables y no saludables

Nombre: _____

Fecha: _____

Puntaje: _____

1.

¿Qué se entiende por alimento saludable?

1. Un alimento que aporta nutrientes necesarios para el cuerpo.
2. Un alimento que tiene mucho sabor.
3. Un alimento que se vende en supermercados.
4. Un alimento que solo comen los adultos.

Respuesta correcta:
A.

Un alimento que aporta nutrientes necesarios para el cuerpo.

2.

¿Cuál de estos es un ejemplo de alimento no saludable?

1. Manzana
2. Zanahoria
3. Papas fritas de bolsa
4. Lechuga

Respuesta correcta:
C.

Papas fritas de bolsa

3.

¿Qué grupo de alimentos es rico en vitaminas y fibra, y se recomienda comer a diario?

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

frutas y verduras

4.

¿Por qué es importante beber agua?

1. Para mantener el cuerpo hidratado y ayudar en las funciones vitales.
2. Porque tiene sabor dulce.
3. Porque es lo único que se puede beber.

Respuesta correcta:
A.

Para mantener el cuerpo hidratado y ayudar en las funciones vitales.

5.

¿Cuál de estos alimentos se considera 'comida chatarra'?

1. Ensalada de frutas
2. Sándwich de jamón y queso
3. Hamburguesa con papas fritas y refresco
4. Yogur natural

Respuesta correcta:
C.

Hamburguesa con papas fritas y refresco

6.

Una alimentación equilibrada incluye alimentos de diferentes grupos como proteínas, carbohidratos, _____, vitaminas y minerales.

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

grasas

7.

¿Cuál de estas opciones describe mejor una alimentación variada?

1. Comer siempre lo mismo todos los días.
2. Comer alimentos de todos los grupos en proporciones adecuadas.
3. Comer solo frutas y verduras.
4. Comer mucha carne.

Respuesta correcta:
B.

Comer alimentos de todos los grupos en proporciones adecuadas.

8.

¿Qué efecto tiene el consumo excesivo de comida chatarra en la salud?

1. Mejora la visión.
2. Puede causar aumento de peso y problemas cardíacos.
3. Fortalece los huesos.
4. Aumenta la energía permanentemente.

Respuesta correcta:
B.

Puede causar aumento de peso y problemas cardíacos.

9.

¿Cuál es la bebida más saludable para calmar la sed?

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

agua

10.

Si quieres un refrigerio saludable, ¿cuál elegirías?

1. Una bolsa de papas fritas
2. Un chocolate
3. Una manzana
4. Un refresco

Respuesta correcta:
C.

Una manzana

11.

¿Qué nutriente proporciona energía inmediata al cuerpo?

1. Proteínas
2. Vitaminas
3. Carbohidratos
4. Minerales

Respuesta correcta:
C.

Carbohidratos

12.

Las frutas y verduras de color naranja, como la zanahoria, son ricas en vitamina _____.

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

A

13.

¿Cuál de estos NO es un alimento saludable?

1. Brócoli
2. Pescado
3. Galletas con mucho azúcar
4. Avena

Respuesta correcta:
C.

Galletas con mucho azúcar

14.

¿Por qué se recomienda comer frutas y verduras de diferentes colores?

1. Porque se ven bonitas en el plato.
2. Porque cada color aporta diferentes vitaminas y minerales.
3. Porque son más baratas.
4. Porque tienen mejor sabor.

Respuesta correcta:
B.

Porque cada color aporta diferentes vitaminas y minerales.

15.

Para tener una alimentación equilibrada, se debe limitar el consumo de alimentos con alto contenido de _____ y sal.

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

azúcar

16.

¿Qué grupo de alimentos ayuda principalmente a construir y reparar los músculos?

1. Frutas
2. Verduras
3. Proteínas
4. Carbohidratos

Respuesta correcta:
C.

Proteínas

17.

Una persona que come muchos dulces y pocas verduras probablemente tendrá:

1. Más energía para jugar
2. Deficiencias de vitaminas y riesgo de caries
3. Huesos más fuertes
4. Mejor digestión

Respuesta correcta:
B.

Deficiencias de vitaminas y riesgo de caries

18.

¿Cómo se llama la comida que tiene muchos nutrientes y ayuda al cuerpo a crecer sano y fuerte?

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

alimento saludable

19.

¿Cuál de estas es una característica de la comida chatarra?

1. Baja en calorías
2. Alta en nutrientes beneficiosos
3. Alta en grasas y azúcares
4. Fácil de digerir siempre

Respuesta correcta:
C.

Alta en grasas y azúcares

20.

Para mantener una buena salud, es importante:

1. Comer solo cuando tengas hambre
2. Tener una alimentación equilibrada y hacer ejercicio
3. Evitar todas las grasas
4. Comer mucha carne todos los días

Respuesta correcta:
B.

Tener una alimentación equilibrada y hacer ejercicio

Respuestas

1. **A.**

   Un alimento que aporta nutrientes necesarios para el cuerpo.

2. **C.**

   Papas fritas de bolsa

3. frutas y verduras

4. **A.**

   Para mantener el cuerpo hidratado y ayudar en las funciones vitales.

5. **C.**

   Hamburguesa con papas fritas y refresco

6. grasas

7. **B.**

   Comer alimentos de todos los grupos en proporciones adecuadas.

8. **B.**

   Puede causar aumento de peso y problemas cardíacos.

9. agua

10. **C.**

    Una manzana

11. **C.**

    Carbohidratos

12. A

13. **C.**

    Galletas con mucho azúcar

14. **B.**

    Porque cada color aporta diferentes vitaminas y minerales.

15. azúcar

16. **C.**

    Proteínas

17. **B.**

    Deficiencias de vitaminas y riesgo de caries

18. alimento saludable

19. **C.**

    Alta en grasas y azúcares

20. **B.**

    Tener una alimentación equilibrada y hacer ejercicio