

# Guia de practica - Clasificación de alimentos por su aporte

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Puntaje: \_\_\_\_\_

---

## 1.

¿Cuál es la función principal de los alimentos energéticos?

1. Proporcionar energía para las actividades diarias
2. Ayudar a crecer y reparar tejidos
3. Regular las funciones del cuerpo

## 2.

Los alimentos que ayudan a construir y reparar los tejidos del cuerpo se denominan alimentos \_\_\_\_\_.

Respuesta: \_\_\_\_\_

## 3.

¿Cuál de estos alimentos es un ejemplo de alimento regulador?

1. Pan
2. Pollo
3. Arroz
4. Naranja

## 4.

Si necesitas energía para correr, ¿qué tipo de alimento deberías consumir?

1. Lechuga
2. Queso
3. Pasta

**5.**

¿Qué grupo de alimentos se encarga principalmente de regular el metabolismo y proteger contra enfermedades?

1. Reguladores
2. Constructores
3. Energéticos

**6.**

Las papas y el pan son alimentos que aportan principalmente \_\_\_\_\_.

Respuesta: \_\_\_\_\_

**7.**

¿Cuál de estos alimentos NO es considerado principalmente energético?

1. Mantequilla
2. Lentejas
3. Aceite
4. Azúcar

**8.**

Para fortalecer los huesos y los dientes, es importante consumir alimentos:

1. Reguladores
2. Energéticos
3. Constructores

**9.**

Elige la opción que muestre solo alimentos reguladores.

1. Manzana, zanahoria, espinaca
2. Pasta, arroz, pan
3. Carne, huevo, pescado

**10.**

La función principal de las vitaminas y minerales es \_\_\_\_\_ las funciones del cuerpo.

Respuesta: \_\_\_\_\_

**11.**

Si un niño está en etapa de crecimiento, ¿qué tipo de alimentos debe consumir en mayor cantidad?

1. Energéticos
2. Constructores
3. Reguladores

**12.**

¿Qué alimento aporta energía de larga duración debido a su alto contenido en grasas saludables?

1. Lechuga
2. Plátano
3. Nueces
4. Pescado

**13.**

¿Cuál de estas comidas incluye alimentos de los tres grupos (energéticos, constructores y reguladores)?

1. Sándwich de pollo con lechuga y tomate
2. Ensalada de lechuga y tomate
3. Tazón de arroz blanco

**14.**

Los alimentos como el aceite y la mantequilla aportan mucha \_\_\_\_\_ porque son ricos en grasas.

Respuesta: \_\_\_\_\_

**15.**

¿Qué función cumplen principalmente las frutas en nuestra alimentación?

1. Construir músculos
2. Proporcionar energía inmediata
3. Regular el tránsito intestinal y aportar vitaminas

**16.**

Elige el alimento que es una excepción dentro del grupo de los constructores.

1. Pescado
2. Huevo
3. Arroz
4. Lentejas

**17.**

Para una merienda balanceada, ¿cuál es la mejor opción?

1. Un yogur con frutas
2. Una bolsa de papas fritas
3. Un caramelo

**18.**

La fibra alimentaria, presente en verduras y frutas, ayuda a \_\_\_\_\_ la digestión.

Respuesta: \_\_\_\_\_

**19.**

¿Cuál de estos nutrientes es el principal responsable de la función de construcción?

1. Grasas
2. Proteínas
3. Carbohidratos

## **20.**

Si quieres tener una dieta saludable, debes incluir alimentos de los tres grupos porque:

1. Los alimentos reguladores son los más importantes.
2. Cada grupo cumple una función específica y necesaria para el cuerpo.
3. Solo así obtendrás suficiente energía.
4. Los constructores te hacen crecer pero no dan energía.