Elegir meriendas saludables

Nombre: _____

Fecha: _____

Puntaje: _____

1.

¿Qué es una merienda saludable?

1. Alimento nutritivo que se come entre comidas
2. Alimento rico en azúcar y grasa
3. Cualquier alimento que se come rápido

Respuesta correcta:
A.

Alimento nutritivo que se come entre comidas

2.

¿Cuál de los siguientes es un ejemplo de merienda saludable?

1. Galletas con chocolate
2. Papas fritas
3. Manzana y yogur natural
4. Refresco

Respuesta correcta:
C.

Manzana y yogur natural

3.

¿Por qué es bueno incluir fruta en la merienda?

1. Porque tiene mucha sal
2. Porque aporta vitaminas y fibra
3. Porque tiene muchas calorías

Respuesta correcta:
B.

Porque aporta vitaminas y fibra

4.

Completa: Una merienda saludable debe ser ___ en azúcares añadidos.

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

5.

¿Cuál de estas meriendas es más saludable?

1. Barra de cereal con chocolate
2. Pastelito industrial
3. Bebida energética
4. Puñado de frutos secos

Respuesta correcta:
D.

Puñado de frutos secos

6.

¿Cuál de estos snacks se considera no saludable?

1. Zanahorias baby
2. Palomitas de maíz caseras sin mantequilla
3. Churros de feria
4. Uvas

Respuesta correcta:
C.

Churros de feria

7.

¿Cuál es el primer paso para preparar una merienda saludable?

1. Elegir alimentos nutritivos
2. Lavarse las manos
3. Calentar en el microondas
4. Servir en un plato

Respuesta correcta:
B.

Lavarse las manos

8.

¿Cuántas porciones de fruta se recomiendan al día para niños?

1. 1 porción
2. 2-3 porciones
3. 5 porciones

Respuesta correcta:
B.

2-3 porciones

9.

¿Cuál de estos NO es una merienda saludable?

1. Sandwich de pan integral con queso
2. Batido de fruta natural
3. Nueces y pasas
4. Bolsa de patatas fritas

Respuesta correcta:
D.

Bolsa de patatas fritas

10.

¿Cuál es la bebida más saludable para acompañar una merienda?

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

agua

11.

Completa: Beber agua ayuda a ___ el cuerpo.

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

hidratar

12.

Si sientes hambre entre el desayuno y el almuerzo, ¿qué deberías hacer?

1. Comer una merienda saludable
2. Esperar hasta el almuerzo sin comer
3. Comer muchos dulces

Respuesta correcta:
A.

Comer una merienda saludable

13.

¿Qué nutriente importante aportan las frutas?

1. Proteínas
2. Grasas
3. Vitaminas
4. Sal

Respuesta correcta:
C.

Vitaminas

14.

¿Cuál de estas meriendas incluye más grupos de alimentos?

1. Manzana
2. Yogur con frutas y granola
3. Galleta

Respuesta correcta:
B.

Yogur con frutas y granola

15.

¿Cuál es un rango apropiado de calorías para una merienda de un niño?

1. 50-100 calorías
2. 100-200 calorías
3. 300-500 calorías
4. 600-800 calorías

Respuesta correcta:
B.

100-200 calorías

16.

Completa: Las meriendas con ___ procesados deben consumirse con moderación.

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

17.

¿Cuál es un beneficio de comer meriendas saludables?

1. Aumenta el riesgo de enfermedades
2. Proporciona energía constante
3. Causa sueño después de comer

Respuesta correcta:
B.

Proporciona energía constante

18.

¿Cuál de estos snacks no contribuye a una dieta variada?

1. Cambiar entre frutas diferentes cada día
2. Comer siempre el mismo tipo de galleta
3. Incluir verduras en algunas meriendas
4. Probar frutos secos distintos

Respuesta correcta:
B.

Comer siempre el mismo tipo de galleta

19.

En una fiesta infantil, ¿qué opción de merienda es más saludable?

1. Porción de pizza
2. Pedazo de pastel
3. Brochetas de fruta
4. Hot dog

Respuesta correcta:
C.

Brochetas de fruta

20.

Si vas a tener un día muy activo con deporte, ¿qué merienda te conviene?

1. Un chocolate grande
2. Un plátano y un puñado de almendras
3. Una bolsa de papas fritas

Respuesta correcta:
B.

Un plátano y un puñado de almendras

Respuestas

1. **A.**

   Alimento nutritivo que se come entre comidas

2. **C.**

   Manzana y yogur natural

3. **B.**

   Porque aporta vitaminas y fibra

4. **D.**

   Puñado de frutos secos

6. **C.**

   Churros de feria

7. **B.**

   Lavarse las manos

8. **B.**

   2-3 porciones

9. **D.**

   Bolsa de patatas fritas

10. agua

11. hidratar

12. **A.**

    Comer una merienda saludable

13. **C.**

    Vitaminas

14. **B.**

    Yogur con frutas y granola

15. **B.**

100-200 calorías

17. **B.**

Proporciona energía constante

18. **B.**

Comer siempre el mismo tipo de galleta

19. **C.**

Brochetas de fruta

20. **B.**

Un plátano y un puñado de almendras