Partes de una comida equilibrada

Nombre: _____

Fecha: _____

Puntaje: _____

1.

¿Cuál de estos alimentos es una verdura?

1. Manzana
2. Pollo
3. Pan
4. Zanahoria

2.

¿Qué grupo de alimentos es esencial para construir y reparar los músculos?

1. Carbohidratos
2. Proteínas
3. Grasas

3.

El grupo que incluye leche, yogur y queso se llama ____.

Respuesta: _____

4.

¿Cuál de estos es un alimento rico en carbohidratos?

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

5.

Para un desayuno equilibrado, ¿cuál de estas opciones es la mejor?

1. Solo un jugo de naranja
2. Un bowl de cereales con leche y una fruta
3. Una galleta
4. Un pedazo de torta

6.

Los carbohidratos proporcionan ____ al cuerpo.

Respuesta: _____

7.

¿Cuál de estos NO es una fruta?

1. Plátano
2. Naranja
3. Pepino
4. Uva

8.

¿Por qué es importante comer verduras?

1. Porque tienen mucha azúcar
2. Porque tienen mucha grasa
3. Porque no tienen nutrientes
4. Porque tienen vitaminas y minerales

9.

Si en tu plato hay arroz (carbohidrato) y pollo (proteína), ¿qué grupo falta para que sea equilibrado?

1. Dulces
2. Verduras
3. Grasas
4. Más proteína

10.

Para que nuestros huesos estén fuertes, necesitamos alimentos ricos en ____.

Respuesta: _____

11.

¿Cuál de estos alimentos tiene más proteínas?

1. Lechuga
2. Naranja
3. Lentejas
4. Pan

12.

¿A qué grupo pertenece el pescado?

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

13.

En una comida equilibrada, ¿qué grupo debe ser el más abundante?

1. Proteínas
2. Carbohidratos
3. Verduras y frutas
4. Grasas

14.

Beber suficiente agua ayuda a ____ el cuerpo.

Respuesta: _____

15.

¿Cuál de estas meriendas es más equilibrada?

1. Un paquete de papas fritas
2. Un jugo azucarado
3. Una manzana con un puñado de nueces
4. Un caramelo

16.

Verdadero o falso: Todos los días debemos comer alimentos de todos los grupos.

1. Verdadero
2. Falso
3. Solo algunos días
4. Solo uno

17.

¿Cuál de estos es un alimento saludable del grupo de las grasas?

1. Mantequilla en exceso
2. Aceite de oliva
3. Margarina
4. Tocino

18.

Las verduras de color naranja, como la zanahoria, son ricas en ____.

Respuesta: _____

19.

En una comida, ¿cuál es la mejor combinación de grupos?

1. Solo carbohidratos
2. Proteínas y verduras
3. Carbohidratos, proteínas y verduras
4. Solo proteínas

20.

¿Qué consejo ayuda a tener una alimentación equilibrada?

1. Comer solo un tipo de alimento
2. Evitar las frutas
3. Variar los alimentos de todos los grupos
4. Saltarse el desayuno