Partes de una comida equilibrada

Nombre: _____

Fecha: _____

Puntaje: _____

1.

¿Cuál de estos alimentos es una verdura?

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

Respuesta correcta:
D.

Zanahoria

2.

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

1. Carbohidratos
2. Proteínas
3. Grasas

Respuesta correcta:
B.

Proteínas

3.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

lácteos

4.

¿Cuál de estos es un alimento rico en carbohidratos?

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

Respuesta correcta:
D.

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

Respuesta correcta:
B.

Un bowl de cereales con leche y una fruta

6.

Los carbohidratos proporcionan _____ al cuerpo.

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

energía

7.

¿Cuál de estos NO es una fruta?

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

Respuesta correcta:
C.

Pepino

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

Respuesta correcta:
D.

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

Respuesta correcta:
B.

Verduras

10.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

calcio

11.

¿Cuál de estos alimentos tiene más proteínas?

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

Respuesta correcta:
C.

Lentejas

12.

¿A qué grupo pertenece el pescado?

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

Respuesta correcta:
A.

Proteínas

13.

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

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

Respuesta correcta:
C.

Verduras y frutas

14.

Beber suficiente agua ayuda a ____ el cuerpo.

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

hidratar

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

Respuesta correcta:
C.

Una manzana con un puñado de nueces

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

Respuesta correcta:
A.

Verdadero

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

Respuesta correcta:
B.

Aceite de oliva

18.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

vitamina A

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

Respuesta correcta:
C.

Carbohidratos, proteínas y verduras

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

Respuesta correcta:
C.

Variar los alimentos de todos los grupos

Respuestas

1. **D.**

   Zanahoria

2. **B.**

   Proteínas

3. lácteos

4. **D.**

   Arroz

5. **B.**

   Un bowl de cereales con leche y una fruta

6. energía

7. **C.**

   Pepino

8. **D.**

   Porque tienen vitaminas y minerales

9. **B.**

   Verduras

10. calcio

11. **C.**

    Lentejas

12. **A.**

    Proteínas

13. **C.**

    Verduras y frutas

14. hidratar

15. **C.**

Una manzana con un puñado de nueces

16. **A.**

    Verdadero

17. **B.**

    Aceite de oliva

18. vitamina A

19. **C.**

    Carbohidratos, proteínas y verduras

20. **C.**

    Variar los alimentos de todos los grupos