Guia de practica - Planificación de un plato equilibrado

Nombre: _____

Fecha: _____

Puntaje: _____

1.

¿Qué se entiende por un 'plato equilibrado'?

1. Un plato que contiene solo frutas y verduras
2. Un plato que combina diferentes grupos de alimentos en proporciones adecuadas
3. Un plato con grandes cantidades de proteínas

Respuesta correcta:
B.

Un plato que combina diferentes grupos de alimentos en proporciones adecuadas

2.

¿Cuál de estos alimentos pertenece al grupo de las proteínas?

1. Manzana
2. Pan integral
3. Pechuga de pollo
4. Zanahoria

Respuesta correcta:
C.

Pechuga de pollo

3.

Según las guías de alimentación saludable, ¿qué fracción del plato debería ocupar aproximadamente las verduras y frutas en un plato equilibrado?

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

la mitad

4.

Si armas un plato con ensalada de lechuga y tomate, arroz y lentejas, ¿qué grupo de alimentos falta para que sea equilibrado?

1. Verduras
2. Lácteos
3. Proteínas animales
4. Cereales

Respuesta correcta:
B.

Lácteos

5.

¿Por qué es importante incluir variedad de alimentos en el plato?

1. Para que el plato se vea más colorido
2. Para asegurar el consumo de diferentes nutrientes
3. Porque es más barato
4. Para comer más cantidad

Respuesta correcta:
B.

Para asegurar el consumo de diferentes nutrientes

6.

¿Cuál de estos NO es un ejemplo de cereal integral recomendado para un plato equilibrado?

1. Arroz blanco
2. Avena
3. Quinua
4. Pan de trigo integral

Respuesta correcta:
A.

Arroz blanco

7.

¿Cuántos grupos de alimentos principales se recomienda incluir en cada comida principal para un plato equilibrado?

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

tres

8.

En un almuerzo, ¿cuál de estas opciones representa un plato más equilibrado?

1. Papas fritas y hamburguesa
2. Ensalada mixta, filete de pescado y arroz integral
3. Solo pasta con salsa de tomate
4. Dos porciones de pan con mermelada

Respuesta correcta:
B.

Ensalada mixta, filete de pescado y arroz integral

9.

¿Cómo se comparan las porciones de cereales y proteínas en un plato equilibrado?

1. Los cereales deben ocupar el doble que las proteínas
2. Las proteínas deben ocupar más que los cereales
3. Ambas deben ocupar aproximadamente un cuarto del plato cada una
4. Los cereales deben ser la mitad y las proteínas un cuarto

Respuesta correcta:
C.

Ambas deben ocupar aproximadamente un cuarto del plato cada una

10.

Además de vitaminas, ¿qué componente importante aportan las verduras y frutas que ayuda a la digestión?

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

fibra

11.

Ordena los pasos para armar un plato equilibrado: 1. Agregar cereales, 2. Agregar proteínas, 3. Agregar verduras/frutas.

1. 1, 2, 3
2. 3, 1, 2
3. 2, 3, 1
4. 3, 2, 1

Respuesta correcta:
B.

3, 1, 2

12.

Si un plato tiene 1/4 de proteínas y 1/4 de cereales, ¿qué fracción le falta para ser equilibrado?

1. 1/4
2. 1/2
3. 3/4
4. 1/3

Respuesta correcta:
B.

1/2

13.

¿Cuál de estos es un ejemplo de proteína vegetal?

1. Carne de res
2. Huevo
3. Lentejas
4. Leche

Respuesta correcta:
C.

Lentejas

14.

¿Qué bebida es la más recomendable para acompañar un plato equilibrado?

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

agua

15.

¿Cuál es un error común al armar un plato equilibrado?

1. Incluir demasiadas verduras
2. Poner muy poca cantidad de cereales
3. Usar solo un tipo de alimento
4. Combinar colores diferentes

Respuesta correcta:
C.

Usar solo un tipo de alimento

16.

Para un desayuno equilibrado, ¿cuál sería una buena combinación?

1. Un vaso de leche con galletas dulces
2. Yogur con frutas y avena
3. Solo un jugo de naranja
4. Tres rebanadas de pan con mantequilla

Respuesta correcta:
B.

Yogur con frutas y avena

17.

¿Cómo se relaciona la actividad física con un plato equilibrado?

1. Permite comer menos verduras
2. Ayuda a quemar las calorías extras de un plato desbalanceado
3. Ambos son parte de un estilo de vida saludable
4. No tienen relación

Respuesta correcta:
C.

Ambos son parte de un estilo de vida saludable

18.

¿Cómo se llama el grupo de alimentos que incluye pan, arroz y pasta?

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

cereales

19.

Si un menú tiene puré de papas, filete de pollo y ensalada de zanahoria, ¿qué se podría mejorar para hacerlo más equilibrado?

1. Cambiar el pollo por pescado
2. Agregar una fruta de postre
3. Aumentar la porción de puré
4. Quitar la ensalada

Respuesta correcta:
B.

Agregar una fruta de postre

20.

Al planificar las comidas de un día, ¿qué principio es más importante para garantizar una alimentación saludable?

1. Comer siempre lo mismo
2. Incluir alimentos de todos los grupos en cada comida
3. Evitar los cereales
4. Priorizar solo las proteínas

Respuesta correcta:
B.

Incluir alimentos de todos los grupos en cada comida

Respuestas

1. **B.**

   Un plato que combina diferentes grupos de alimentos en proporciones adecuadas

2. **C.**

   Pechuga de pollo

3. la mitad

4. **B.**

   Lácteos

5. **B.**

   Para asegurar el consumo de diferentes nutrientes

6. **A.**

   Arroz blanco

7. tres

8. **B.**

   Ensalada mixta, filete de pescado y arroz integral

9. **C.**

   Ambas deben ocupar aproximadamente un cuarto del plato cada una

10. fibra

11. **B.**

    3, 1, 2

12. **B.**

    1/2

13. **C.**

    Lentejas

14. agua

15. **C.**

Usar solo un tipo de alimento

16. **B.**

    Yogur con frutas y avena

17. **C.**

    Ambos son parte de un estilo de vida saludable

18. cereales

19. **B.**

    Agregar una fruta de postre

20. **B.**

    Incluir alimentos de todos los grupos en cada comida