Guia de practica - Relación entre alimentación y salud

Nombre: _____

Fecha: _____

Puntaje: _____

1.

¿Qué es la nutrición?

1. El acto de comer alimentos variados.
2. La producción de alimentos en el cuerpo.
3. El proceso de obtener y utilizar los nutrientes de los alimentos.
4. La eliminación de desechos del cuerpo.

2.

¿Cuál de los siguientes es un macronutriente?

1. Proteína
2. Vitamina C
3. Hierro

3.

¿Cuál de estos es un hábito alimentario saludable?

1. Saltarse el desayuno regularmente
2. Consumir 5 porciones de frutas y verduras al día
3. Comer alimentos fritos diariamente
4. Beber refrescos azucarados en cada comida

4.

La deficiencia de vitamina C puede causar:

1. Raquitismo
2. Escorbuto
3. Anemia

5.

La deficiencia de vitamina ____ causa raquitismo en los niños.

Respuesta: _____

6.

¿Cuál de estos alimentos es una buena fuente de fibra dietética?

1. Carne de res
2. Queso
3. Pescado blanco
4. Manzana con piel

7.

El consumo excesivo de sodio se asocia con:

1. Debilitamiento de los huesos
2. Mejora de la función renal
3. Aumento de la presión arterial

8.

Si una porción de nueces tiene 150 calorías, ¿cuántas calorías tienen 3 porciones?

Respuesta: _____

9.

¿Cuál es el primer paso en el proceso de digestión?

1. Masticación en la boca
2. Absorción en el intestino
3. Mezcla en el estómago
4. Secreción de bilis

10.

¿Cuál de los siguientes NO es un micronutriente?

1. Vitamina A
2. Calcio
3. Carbohidrato
4. Hierro

11.

Una hidratación adecuada es importante para:

1. Aumentar la grasa corporal
2. Mantener la temperatura corporal
3. Reducir la masa muscular

12.

Una dieta alta en grasas saturadas puede aumentar el riesgo de:

1. Deshidratación
2. Enfermedades cardiovasculares
3. Deficiencia de vitaminas
4. Hipoglucemia

13.

¿Cuál de estos es un ejemplo de proteína completa?

1. Huevo
2. Arroz
3. Lechuga

14.

Según las recomendaciones generales, un adulto sedentario necesita aproximadamente ____ gramos de proteína por kilogramo de peso corporal.

Respuesta: _____

15.

El consumo de azúcares simples en exceso puede provocar:

1. Aumento sostenido de energía
2. Mejora de la concentración
3. Reducción del apetito
4. Picos de energía seguidos de fatiga

16.

¿Cuál de estos alimentos tiene mayor densidad nutricional?

1. Espinacas
2. Galletas azucaradas
3. Refresco

17.

El índice glucémico mide:

1. La cantidad de glucosa en un alimento
2. El contenido de fibra de un alimento
3. La rapidez con que un alimento eleva la glucosa en sangre
4. El nivel de insulina en la sangre

18.

La función principal de los carbohidratos en el cuerpo es ____.

Respuesta: _____

19.

Una persona que presenta cansancio y debilidad muscular podría tener deficiencia de:

1. Vitamina D
2. Calcio
3. Hierro

20.

¿Qué es la termogénesis inducida por la dieta?

1. La producción de calor por el cuerpo al hacer ejercicio
2. El aumento del gasto energético después de comer
3. La pérdida de calor al sudar
4. La conversión de alimentos en grasa corporal