Guia de practica - Clasificación de alimentos por su aporte

Nombre: _____

Fecha: _____

Puntaje: _____

1.

¿Cuál es la función principal de los alimentos energéticos?

1. Proporcionar energía para las actividades diarias
2. Ayudar a crecer y reparar tejidos
3. Regular las funciones del cuerpo

2.

Los alimentos que ayudan a construir y reparar los tejidos del cuerpo se denominan alimentos _____.

Respuesta: _____

3.

¿Cuál de estos alimentos es un ejemplo de alimento regulador?

1. Pan
2. Pollo
3. Arroz
4. Naranja

4.

Si necesitas energía para correr, ¿qué tipo de alimento deberías consumir?

1. Lechuga
2. Queso
3. Pasta

5.

¿Qué grupo de alimentos se encarga principalmente de regular el metabolismo y proteger contra enfermedades?

1. Reguladores
2. Constructores
3. Energéticos

6.

Las papas y el pan son alimentos que aportan principalmente _____.

Respuesta: _____

7.

¿Cuál de estos alimentos NO es considerado principalmente energético?

1. Mantequilla
2. Lentejas
3. Aceite
4. Azúcar

8.

Para fortalecer los huesos y los dientes, es importante consumir alimentos:

1. Reguladores
2. Energéticos
3. Constructores

9.

Elige la opción que muestre solo alimentos reguladores.

1. Manzana, zanahoria, espinaca
2. Pasta, arroz, pan
3. Carne, huevo, pescado

10.

La función principal de las vitaminas y minerales es _____ las funciones del cuerpo.

Respuesta: _____

11.

Si un niño está en etapa de crecimiento, ¿qué tipo de alimentos debe consumir en mayor cantidad?

1. Energéticos
2. Constructores
3. Reguladores

12.

¿Qué alimento aporta energía de larga duración debido a su alto contenido en grasas saludables?

1. Lechuga
2. Plátano
3. Nueces
4. Pescado

13.

¿Cuál de estas comidas incluye alimentos de los tres grupos (energéticos, constructores y reguladores)?

1. Sándwich de pollo con lechuga y tomate
2. Ensalada de lechuga y tomate
3. Tazón de arroz blanco

14.

Los alimentos como el aceite y la mantequilla aportan mucha _____ porque son ricos en grasas.

Respuesta: _____

15.

¿Qué función cumplen principalmente las frutas en nuestra alimentación?

1. Construir músculos
2. Proporcionar energía inmediata
3. Regular el tránsito intestinal y aportar vitaminas

16.

Elige el alimento que es una excepción dentro del grupo de los constructores.

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

17.

Para una merienda balanceada, ¿cuál es la mejor opción?

1. Un yogur con frutas
2. Una bolsa de papas fritas
3. Un caramelo

18.

La fibra alimentaria, presente en verduras y frutas, ayuda a _____ la digestión.

Respuesta: _____

19.

¿Cuál de estos nutrientes es el principal responsable de la función de construcción?

1. Grasas
2. Proteínas
3. Carbohidratos

20.

Si quieres tener una dieta saludable, debes incluir alimentos de los tres grupos porque:

1. Los alimentos reguladores son los más importantes.
2. Cada grupo cumple una función específica y necesaria para el cuerpo.
3. Solo así obtendrás suficiente energía.
4. Los constructores te hacen crecer pero no dan energía.