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

Respuesta correcta:
A.

Proporcionar energía para las actividades diarias

2.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

constructores

3.

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

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

Respuesta correcta:
D.

Naranja

4.

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

1. Lechuga
2. Queso
3. Pasta

Respuesta correcta:
C.

Pasta

5.

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

1. Reguladores
2. Constructores
3. Energéticos

Respuesta correcta:
A.

Reguladores

6.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

energía

7.

¿Cuál de estos alimentos NO es considerado principalmente energético?

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

Respuesta correcta:
B.

Lentejas

8.

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

1. Reguladores
2. Energéticos
3. Constructores

Respuesta correcta:
C.

Constructores

9.

Elige la opción que muestre solo alimentos reguladores.

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

Respuesta correcta:
A.

Manzana, zanahoria, espinaca

10.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

regular

11.

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

1. Energéticos
2. Constructores
3. Reguladores

Respuesta correcta:
B.

Constructores

12.

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

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

Respuesta correcta:
C.

Nueces

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

Respuesta correcta:
A.

Sándwich de pollo con lechuga y tomate

14.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

energía

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

Respuesta correcta:
C.

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

Respuesta correcta:
C.

Arroz

17.

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

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

Respuesta correcta:
A.

Un yogur con frutas

18.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

regular

19.

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

1. Grasas
2. Proteínas
3. Carbohidratos

Respuesta correcta:
B.

Proteínas

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.

Respuesta correcta:
B.

Cada grupo cumple una función específica y necesaria para el cuerpo.

Respuestas

1. **A.**

   Proporcionar energía para las actividades diarias

2. constructores
3. **D.**

   Naranja

4. **C.**

   Pasta

5. **A.**

   Reguladores

6. energía
7. **B.**

   Lentejas

8. **C.**

   Constructores

9. **A.**

   Manzana, zanahoria, espinaca

10. regular
11. **B.**

    Constructores

12. **C.**

    Nueces

13. **A.**

    Sándwich de pollo con lechuga y tomate

14. energía
15. **C.**

Regular el tránsito intestinal y aportar vitaminas

16. **C.**

    Arroz

17. **A.**

    Un yogur con frutas

18. regular

19. **B.**

    Proteínas

20. **B.**

    Cada grupo cumple una función específica y necesaria para el cuerpo.