



Quiz Unidad 1

UNIDAD
1

TEMA: La importancia de una dieta balanceada.

Nombre: _____ Fecha: _____
Curso: _____ Paralelo: _____

CALIFICACIÓN



Sobre 10 puntos

Firma Docente:

Nombre: _____ Fecha: _____
Curso: _____ Paralelo: _____

INSTRUCCIONES: Lee cuidadosamente cada pregunta y responde de manera completa y clara. Utiliza el espacio proporcionado para cada respuesta. Si necesitas más espacio, continúa en el reverso de la hoja.

PREGUNTAS

Pregunta 1:

1. ¿Cuál es el principal beneficio de una dieta balanceada para la salud cardiovascular?

Espacio para respuesta:

Pregunta 2:

2. Nombra tres grupos de alimentos que deben formar parte de una dieta balanceada.

Espacio para respuesta:

Pregunta 3:

Evaluación Académica - Ministerio de Educación del Ecuador

3. ¿Cómo afecta la falta de fibra en la dieta al sistema digestivo?

Espacio para respuesta:

Pregunta 4:

4. Explica la importancia de las proteínas en el crecimiento y reparación de los tejidos.

Espacio para respuesta:

Pregunta 5:

5. ¿Qué vitaminas y minerales son cruciales para un sistema inmunológico fuerte y cómo se obtienen a través de una dieta balanceada?

Espacio para respuesta:

Pregunta 6:

6. ¿Cuál es la relación entre el consumo de azúcar y el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas?

Espacio para respuesta:

Pregunta 7:

7. Describe la diferencia entre una dieta balanceada y una dieta de moda.

Espacio para respuesta:

Pregunta 8:

8. ¿Cómo puede una dieta balanceada contribuir a la regulación del peso corporal?

Espacio para respuesta:

Pregunta 9:

9. ¿Qué impacto tiene una dieta balanceada en los niveles de energía durante el día?

Espacio para respuesta:

Pregunta 10:

10. Menciona tres estrategias para implementar una dieta balanceada en la vida cotidiana.

Espacio para respuesta: