




Quiz Unidad 1

Calificación

TEMA: La importancia de una dieta balanceada.

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 a largo plazo de mantener una dieta balanceada?

Espacio para respuesta:

Pregunta 2:

2. Menciona tres grupos de alimentos que deben estar presentes en una dieta balanceada.

Espacio para respuesta:

Pregunta 3:

3. ¿Cómo afecta la falta de fibra en la dieta a la salud digestiva?

Espacio para respuesta:

Pregunta 4:

4. Explica la relación entre una dieta balanceada y la prevención de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2.

Espacio para respuesta:

Pregunta 5:

5. ¿Qué nutrientes son cruciales para un correcto funcionamiento del sistema inmunológico y dónde se encuentran principalmente?

Espacio para respuesta:

Pregunta 6:

6. Describe la importancia de las grasas saludables en una dieta equilibrada.

Espacio para respuesta:

Pregunta 7:

7. ¿Por qué es importante consumir una variedad de frutas y verduras?

Espacio para respuesta:

Pregunta 8:

8. ¿Qué consecuencias puede tener el consumo excesivo de azúcares procesados en la salud?

Espacio para respuesta:

Pregunta 9:

9. ¿Cómo puede una dieta balanceada contribuir a la salud ósea?

Espacio para respuesta:

Pregunta 10:

10. ¿Qué estrategias se pueden implementar para lograr una transición gradual hacia una dieta más balanceada?

Espacio para respuesta: