

**TEMA: La importancia de una dieta balanceada.****Nombre:**

---

**Curso:**

---

**Fecha:**


---

**Paralelo:**

---

**CALIFICACIÓN****Sobre 10 puntos****Firma Docente:**

---

 **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 la principal razón por la que una dieta balanceada es crucial para la salud?

*Espacio para respuesta:*

**Pregunta 2:**

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

*Espacio para respuesta:*

**Pregunta 3:**

3. ¿Cómo afecta una dieta deficiente en hierro al organismo?

*Espacio para respuesta:*

**Pregunta 4:**

4. ¿Qué consecuencias a largo plazo puede tener una dieta alta en grasas saturadas?

Espacio para respuesta:

**Pregunta 5:**

5. Explica la importancia de consumir suficientes frutas y verduras diariamente.

Espacio para respuesta:

**Pregunta 6:**

6. ¿Qué rol juegan las proteínas en la construcción y reparación de tejidos?

Espacio para respuesta:

**Pregunta 7:**

7. ¿Cómo influye el consumo de carbohidratos complejos en los niveles de energía?

Espacio para respuesta:

**Pregunta 8:**

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

Espacio para respuesta:

**Pregunta 9:**

9. ¿Qué nutrientes son esenciales para un sistema inmunológico fuerte?

*Espacio para respuesta:*

**Pregunta 10:**

10. Menciona tres estrategias para mejorar la calidad nutricional de tu dieta diaria.

*Espacio para respuesta:*