



## 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. ¿Qué son los macronutrientes y por qué son esenciales en una dieta balanceada?

Espacio para respuesta:

#### Pregunta 2:

2. Describe tres beneficios para la salud de consumir una dieta rica en frutas y verduras.

Espacio para respuesta:

#### Pregunta 3:

3. ¿Cuál es la diferencia entre una dieta balanceada y una dieta de moda?

Espacio para respuesta:

#### Pregunta 4:

4. Explica la importancia de la hidratación como parte de una dieta balanceada.

Espacio para respuesta:

**Pregunta 5:**

5. ¿Cómo afecta el consumo excesivo de grasas saturadas a la salud cardiovascular?

Espacio para respuesta:

**Pregunta 6:**

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

Espacio para respuesta:

**Pregunta 7:**

7. Menciona dos ejemplos de cómo una dieta desbalanceada puede contribuir a la obesidad.

Espacio para respuesta:

**Pregunta 8:**

8. ¿Por qué es importante la variedad de alimentos en una dieta balanceada?

Espacio para respuesta:

**Pregunta 9:**

9. ¿Cómo puede influir una dieta balanceada en el rendimiento físico y cognitivo?

Espacio para respuesta:

**Pregunta 10:**

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

*Espacio para respuesta:*