



Quiz Unidad 1

Calificaci
1

TEMA: La importancia de una dieta balanceada.

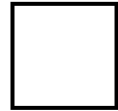
Nombre: _____

Fecha: _____

Curso: _____

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. ¿Qué es una dieta balanceada y cuáles son sus componentes principales?

Espacio para respuesta:

Pregunta 2:

2. Nombra tres beneficios para la salud a largo plazo de mantener una dieta balanceada.

Espacio para respuesta:

Pregunta 3:

3. ¿Cómo afecta una dieta deficiente en nutrientes esenciales al sistema inmunológico?

Espacio para respuesta:

Pregunta 4:

4. ¿Qué papel juegan las proteínas, los carbohidratos y las grasas en una dieta balanceada? Explica la diferencia entre grasas saludables y no saludables.

Espacio para respuesta:

Pregunta 5:

5. Describe la relación entre una dieta balanceada y el control del peso.

Espacio para respuesta:

Pregunta 6:

6. ¿Cuáles son algunos ejemplos de alimentos que deben incluirse en una dieta balanceada para asegurar una ingesta adecuada de vitaminas y minerales?

Espacio para respuesta:

Pregunta 7:

7. ¿Cómo puede afectar una dieta desbalanceada a la salud ósea?

Espacio para respuesta:

Pregunta 8:

8. Explica la importancia del consumo de fibra en una dieta balanceada.

Espacio para respuesta:

Pregunta 9:

9. ¿Qué consideraciones especiales se deben tener en cuenta al planificar una dieta balanceada para niños en crecimiento?

Espacio para respuesta:

Pregunta 10:

10. ¿Cómo puedes adaptar una dieta balanceada a tu estilo de vida y preferencias personales sin comprometer la nutrición?

Espacio para respuesta: