

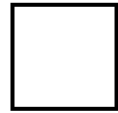


Quiz Unidad 1

UNIDAD
1

TEMA: La importancia de una dieta balanceada.

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 la principal consecuencia a largo plazo de una dieta desbalanceada rica en grasas saturadas y azúcares?

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

Espacio para respuesta:

Pregunta 4:

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

Espacio para respuesta:

Pregunta 5:

5. Explica la importancia de consumir una variedad de frutas y verduras en relación con la ingesta de vitaminas y minerales.

Espacio para respuesta:

Pregunta 6:

6. ¿Qué diferencia existe entre una dieta equilibrada y una dieta restrictiva?

Espacio para respuesta:

Pregunta 7:

7. ¿Por qué es importante considerar el tamaño de las porciones al planificar una dieta balanceada?

Espacio para respuesta:

Pregunta 8:

8. Describe el impacto de una dieta balanceada en el sistema inmunológico.

Espacio para respuesta:

Pregunta 9:

9. ¿Cómo contribuye una dieta rica en antioxidantes a la salud general?

Espacio para respuesta:

Pregunta 10:

10. ¿Qué factores, además de la alimentación, influyen en el mantenimiento de un peso saludable y una buena nutrición?

Espacio para respuesta: