**Curso: Nutrición en Acción**

*Lcda. Miriam Cruz Rodríguez*

**Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Pre/post Prueba**

Escoja la mejor contestación y circule la letra.

**1. Una dieta sana y equilibrada incluye estos tres nutrientes principales (macronutrientes):**

a. calorías, grasa, carbohidratos

b. carbohidratos, proteína, fibra

c. grasa, proteína y fibra

d. agua, fibra, vitaminas

e. No sé

**2. El número de calorías que necesita al día una persona depende de:**

a. edad, sexo, actividad física, medida de la cintura

b. estatura, sexo, actividad física, tamaño estructura osea

c. peso actual, sexo, edad, medida de la cintura

d. actividad física, tamaño estructura osea, peso actual

e. No sé

**3. ¿Cuál de estas proporciones del plato es la adecuada para la planificación de comidas saludables?**

a. ½ proteínas ¼ cereales ¼ frutas y vegetales

b. 1/3 frutas, 1/3 proteinas, 1/3 cereales

c. ½ fruta y vegetales, ¼ proteína, ¼ cereales

d. ½ cereales, ¼ proteina, ¼ grasas desaturadas

e. No sé

**4. Un buen plan nutricional para perder peso debe considerar lo siguiente:**

a. Incluir alimentos que ayuden a quemar las grasas

b. Usar las proteínas como principal fuente de energía

c. Un alto consumo de fibra y grasas no saturadas para alto valor de saciedad

d. Un aumento actividad física

e. No sé

**5. La nutrición se puede poner en acción por largo tiempo cuando:**

a. Se ofrece un plan nutricional restringido en alimentos altos en grasas y azucares.

b. Se ofrece un menú elaborado de acuerdo a las necesidades calorícas del individuo.

c. Se ofrece un plan nutricional de 6 comidas diarias para evitar el picar entre comidas o los atracones nocturnos.

d. Se ofrece un plan nutricional que tome en cuenta condición física y emocional, gustos y preferencias del individuo, y la capacidad para llevarlo a cabo.

e. No sé

Urb. Catalana #24 ⦁ 787-846-2728 / 236-4992 ⦁ mirin@libertypr.net

Urb. Catalana #24 ⦁ 787-846-2728 / 236-4992 ⦁ mirin@libertypr.net