

¡ES MOMENTO DE RESOLVER NUESTRA PRÁCTICA!

Resolveremos la siguiente ficha de preguntas, marcando la respuesta correcta (con un aspa X o subrayando, resaltando). La siguiente ficha de preguntas está referida al texto Nº1 y Nº 2

1- Los cambios de humor pueden derivar en enfermedades crónicas e incluso de gravedad

a) Verdadero
b) Falso

2- Los alimentos proporcionan:

a) Una sed.
b) Nutrientes tóxicos.
c) Insumos que necesita para funcionar bien.
d) Insumos que necesitamos para dormir.

3- ¿Dónde ingresan las biomoléculas?

a) Intestino grueso.
b) Venas.
c) Cerebro.
d) Sangre.
e) Estomago

4- Si lo que hemos ingerido es demasiado graso o difícil de digerir, el riego sanguíneo tiene menos trabajo.

a) Verdadero
b) Falso

5- Los alimentos, como los que tienen un contenido alto de azúcar, pueden causar desequilibrios

a) Un buen estado de salud.
b) Diabetes y sed.
c) Picos glucémicos y diabetes.
d) Picos glucémicos y anorexia.

6- Más que un simple cambio de dieta, entonces, es necesario modificar nuestra:

7- El sentido común y la experiencia nos dicen que hay que apostar por dietas saludables en las que:

a) Las verduras predominan antes que las frutas.
b) Las verduras predominan antes que las carnes.
c) Las carnes predominan antes que las frutas.
d) Las verduras predominan antes que los pollos.
e) Las frutas predominan antes que las verduras.

8- Las comidas procesadas y el exceso de dulces son dañinas para la salud

a) Verdadero.
b) Falso.

LIVEWORKSHEETS

9. **Relacionamos**

(Señales y causas)

Cansancio	**Te falte hierro**
Falta de energía	**Te desvelas**
Sueño	**Una hidratación insuficiente**

10. **Nuestro organismo convertirá en grasa todo lo que comimos:**
    a) Verdadero
    b) Falso.
11. **¿Cuál sería el mejor título par la infografía del texto nº 2?**
    a) La alimentación
    b) La alimentación sana
    c) Las claves para una dieta.
    d) Claves para la alimentación.
12. **No es un principio básico de la alimentación saludable.**
    a) Comer frutas y verduras.
    b) Comer frutas a las 10 am.
    c) Comer 5 piezas de frutas al día.
    d) No consumir grasas industriales.
13. **Mencionar 2 consejos básicos, según la infografía.**

LIVEWORKSHEETS