

7.- Contesta a estas preguntas:

1. Qué é a dieta?

- ☐ Conxunto de comidas e bebidas que una persoa toma o longo do día.
- ☐ Conxunto de comidas e bebidas que una persoa toma de vez en cando.
- ☐ Conxunto de bebidas que una persoa toma normalmente.

2. Como debe de ser una dieta saudable?

- ☐ Moi abundante, indistintamente da idade.
- ☐ Só precisa conter alimentos de un só grupo de nutrientes.
- ☐ Variada e conter alimentos de todos os grupos de nutrientes.

3.- Que quere decir dieta equilibrada?

- ☐ Que aporta poca cantidade de cada nutriente.
- ☐ Que aporta gran cantidade de nutrientes.
- ☐ Que aporta a cantidade adecuada de cada nutriente.

4.- Que comidas hay que facer o día?

- ☐ Comida e cea.
- ☐ Almorzo, comida, merenda e cea.
- ☐ Almorzo, merenda e cea.

5.- Indica se é verdadeiro (V) o falso (F) estas afirmacións:

- A pirámide alimenticia nos axuda a conseguir una dieta equilibrada e saudable. ☐
- Canto máis abaixo ocupa un alimento na pirámide de alimentación, menos temos que tómallo. ☐
- Hai que facer 4 comidas o día. E é recomendable comer algo a media mañá. ☐
- As persoas que fan deporte necesitan tomar alimentos que lles aporten enerxía. ☐
- Os alimentos preparados teñen poca grasa e azucres. ☐