

ELIXE A RESPONSA CORRECTA DAS SEGUINTE PREGUNTAS:

1.- Cal dos seguintes nutrientes participan principalmente na reparación de tecidos e forman os músculos?

- ☒ A.- Auga
- ☐ B.- Graxas
- ☐ C.- Proteínas
- ☐ D.- Vitaminas e Minerais

2.- Imaxina que o médico non te deixa comer Hidratos de Carbono, Que alimentos no deberías comer?

- ☒ A.- Arroz
- ☐ B.- Leite
- ☐ C.- Tomate
- ☐ D.- Peixe

3.- Qué hábitos te poden provocar enfermidades nos dentes?

- ☒ A.- Cepillarse os dentes despois de cada comida
- ☐ B.- Consumir alimentos ricos en calcio
- ☐ C.- Consumir graxas e doces en grandes cantidades
- ☐ D.- Beber abundante auga

4.- Dende o punto de vista da hixiene. Cal das seguintes acción debese priorizar o momento de preparar e cociñar os alimentos?

- ☒ A.- Utilizar delantal de cociña
- ☐ B.- Colocarse un gorro de cociña
- ☐ C.- Utilizar cubertos e recipientes limpios
- ☐ D.- Cociñar debidamente os alimentos

5.- Qué alimentos te poden provocar alerxias alimentarias?

- ☒ A.- Guisantes, cenoiras e brecol
- ☐ B.- Polo, melocotos e repolo
- ☐ C.- Ovos, froitos secos e Peixes
- ☐ D.- Carne de porco, piza e pan

6.- Os alimentos envasados que teñen por no envase:

- ☒ A.- Prezo
- ☐ B.- Etiqueta
- ☐ C.- Que se consuma pola noite
- ☐ D.- Onde se ten que mercar

7.- Un exemplo de dieta equilibrada é?

- ☒ A.- Dieta americana
- ☐ B.- Dieta do pepino
- ☐ C.- Dieta Mediterranea
- ☐ D.- Dieta de desnutrición

8.- A que é debido o sobrepeso?

- ☒ A.- Comer moitas verxuras e froitas
- ☐ B.- Comer demasiado e alimentos pouco saudables
- ☐ C.- Ter una alimentación insuficiente e nada adecuada
- ☐ D.- Ter una alimentación mediterranea

9.- A que é debido a desnutrición?

- ☒ A.- Ter una alimentación insuficiente e nada adecuada
- ☐ B.- Ter una alimentación mediterránea
- ☐ C.- Comer moitas verxuras e froitas
- ☐ D.- Comer demasiado e alimentos pouco saudables

10.- Qué é a intolerancia alimentaria?

- ☒ A.- Falta dunha alimentación suficiente e adecuada
- ☐ B.- Producese cando non se pode comer verduras
- ☐ C.- As persoas non poden dirixir ben algún compoñente de certos alimentos.
- ☐ D.- Exceso de graxa que pode haber no corpo