



prueba

¿Cuál de los siguientes alimentos es una fuente de proteína magra?

- a) Pizza
- b) Pechuga de pollo sin piel
- c) Galletas

¿Cuál es un ejemplo de grano integral?

- a) Arroz blanco
- b) Avena
- c) Pan blanco

¿Cuál de las siguientes opciones es una fuente de grasas saludables?

- a) Manteca
- b) Aceite de oliva virgen extra
- c) Mantequilla

¿Por qué es importante la moderación en la dieta?

- a) Para ganar peso
- b) Para prevenir el aumento de peso no deseado
- c) Para reducir la ingesta de nutrientes

