

www.dinamica.com.bo/
p6cn6u5ev



EVALUACIÓN

DINÁMICA

1. Selecciona la respuesta correcta.

Característica que tiene las vitaminas liposolubles.

- ☐ a) Se disuelven en el agua
- ☐ b) Se disuelven en lípidos
- ☐ c) Son inorgánicas
- ☐ d) Todas contienen agua
- ☐ e) Son de color blanco

Vitaminas que se disuelven en lípidos.

- ☐ a) A, E, C
- ☐ b) A, D, C y B
- ☐ c) C y B
- ☐ d) B y E
- ☐ e) A, D, E y K



2. Completamos.

- a) Ayuda a mantener los huesos y dientes fuertes.
- b) Esencial para el funcionamiento del sistema inmunológico.
- c) Nutriente que se encuentra en la carne y las legumbres, necesario para transportar oxígeno en el cuerpo.
- d) Ayuda a la digestión y previene problemas intestinales.
- e) Importante para la formación y reparación de tejidos, como la piel.
- f) Participa en la coagulación de la sangre y en la formación de huesos.
- g) Nutriente que proporciona energía al cuerpo.
- h) Nutriente esencial para el crecimiento y reparación de tejidos.
- i) Importante para la salud ocular y la visión.

3. Escribe los tipos de grasa con sus conceptos.

Une cada dibujo con su concepto.

**Grasas saturadas**

En exceso son perjudicial, aumenta el colesterol.

**Grasas insaturadas**

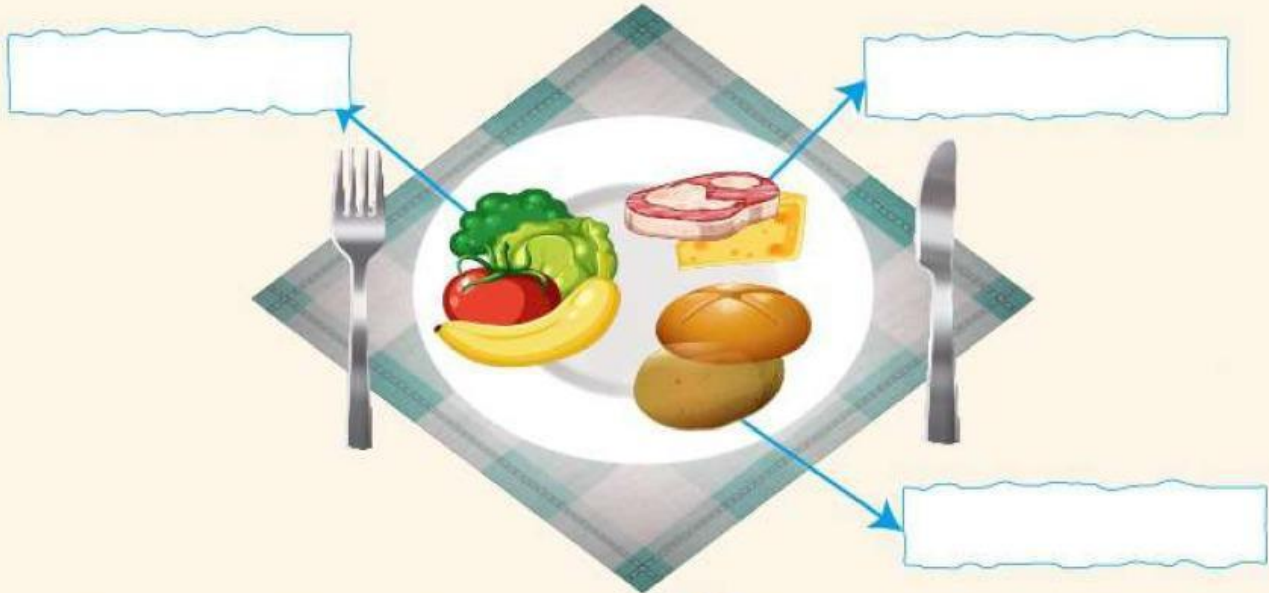
Son saludables para el corazón, colesterol, antiinflamatorio, circulación, etc.

**Grasas hidrogenadas**

Muy perjudiciales para el corazón, peores que cualquier tipo de grasa.



4. Dibuja sobre el plato plano dividido en sectores. Etiqueta cada sección con los siguientes grupos de alimentos (carbohidratos, grasas, frutas y verduras).



5. Complete el crucigrama.

1. Nutrientes esenciales para el crecimiento y funcionamiento del cuerpo.
2. Nutriente que proporciona energía y se encuentra en alimentos como arroz, pan y pasta.
3. Nutriente que ayuda a construir y reparar los tejidos del cuerpo, como músculos y huesos
4. Nutriente que proporciona energía concentrada y se encuentra en alimentos como aceites y mantequilla.

