

EXAMEN DIAGNOSTICO VIDA SALUDABLE



1. ¿Qué es la alimentación saludable?

- a) realizar actividad física
- b) tener higiene personal
- c) comer alimentos saludable

2. ¿Cuál es la guía para planificar comidas saludables?

- a) comer saludable
- b) plato del buen comer
- c) pirámide nutricional

3. Elige los alimentos más saludables

- a) pastel, galletas, jamón, leche
- b) carne de res, leche, nuez, plátano
- c) café, refresco, hamburguesas, donas

4. Menciona tres beneficios del agua

- a) hidratación, energía, calorías
- b) regulación, hidratación, energía
- c) energía, calorías, hidratación

5. Menciona tres hábitos saludables

- a) brincar, correr, saltar
- b) comer saludable, actividad física, higiene corporal
- c) jugar, actividad fisica, videojuegos



6. ¿Qué es un alimento? (Completa la frase)

Un alimento es un _____ natural o elaborado, formado por elementos llamados _____ como, _____, _____, lípidos, vitaminas y minerales y _____

7. ¿Que es un alimento sano?

Es aquel que aporta la _____ y los _____ que el organismo necesita

8. ¿Que es un alimento inocuo?

Es aquel que está libre de contaminación por _____, virus, _____ sustancias químicas, y agentes físicos externos.

9. ¿Qué se entiende por alimento contaminado?

10. ¿Para qué sirve la tasa metabólica basal?

11. Menciona tres agentes contaminantes de los alimentos?

- a) bacteria, toxinas y parásitos
- b) polvo, tierra, aire
- c) agentes biológicos, químicos y físicos

12. ¿Qué son los microorganismos?

13. Menciona 5 hábitos de higiene?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4
- 5.

14. ¿Por cuánto tiempo debemos lavarnos las manos?

- a) 1 min.
- b) 20 seg.
- c) 30 min.

15. ¿Qué es la OMS?

R=