

ELIGE CON UNA X la respuesta correcta.8ac

1.- Los humanos comemos varias veces al día. La acción por medio de la cual ingerimos comidas y bebidas ¿se llama?

- a) Alimentación.
- b) Dieta.
- c) Cena.
- d) Almuerzo.

3.- Proporcionan energía y se encuentran principalmente en cereales como el maíz, el arroz, la avena, el trigo, en tubérculos y en frutas.

- a) Grasas y lípidos.
- b) Vitaminas y minerales.
- c) Proteínas.
- d) Carbohidratos.

5.- Se encuentran en las verduras y frutas, estos nutrimentos permiten mantener un crecimiento saludable y ayudan a prevenir enfermedades.

- a) Grasas y lípidos.
- b) Vitaminas y minerales.
- c) Proteínas.
- d) Carbohidratos.

7.- ¿Cuál es la principal causa del sobrepeso y la obesidad?

- a) Comer muchas frutas y verduras.
- b) Hacer ejercicio solo 10 minutos diarios.
- c) Comer por nerviosismo.
- d) Consumo excesivo de alimentos industrializados.

2.- ¿Qué es una dieta?

- a) Un régimen alimenticio para bajar de peso.
- b) La variedad de alimentos que consumimos de manera cotidiana.
- c) La comida que ingieren las personas obesas.
- d) La comida chatarra, como refrescos y frituras.

4.- Proviene de alimentos de origen animal, como la carne, los huevos y la leche.

- a) Grasas y lípidos.
- b) Proteínas.
- c) Carbohidratos.
- d) Vitaminas y minerales.

6.- Son problemas causados por mala alimentación, consisten en la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo.

- a) Dolor de articulaciones.
- b) Nerviosismo y ansiedad.
- c) Sobrepeso y obesidad.
- d) Trastornos psicológicos.

8.- Sustancias tóxicas que cuando se consumen producen lesiones en el sistema nervioso y hacen que los órganos dejen de funcionar correctamente.

- a) Drogas, alcohol y tabaco.
- b) Refrescos y frituras.
- c) Frutas y verduras.
- d) Lípidos y grasas.

9.- Escribe dos situaciones de riesgo a las que estas expuesto en tu vida diaria:2ac

1.-

2.-

10.- Anota 3 enfermedades a las que te expones si consumes alcohol y tabaco:3ac

1.-

2.-

3.-

11.- Cuando consumes sustancias nocivas para tu cuerpo, a que sistema afecta:1ac

Sistema: _____

12.- Anota dos complicaciones físicas que puedes tener si consumes drogas:2ac

1.-

2.-

16 ACIERTOS