



Nutrición

1. El tocino, la mantequilla y el maní son alimentos energéticos ricos en _____.
 - a) grasas
 - b) proteínas
 - c) vitaminas
 - d) minerales
 - e) glúcidos
2. A la carencia de nutrientes en nuestro organismo se le conoce como _____.
 - a) anemia
 - b) anorexia
 - c) bocio
 - d) obesidad
 - e) desnutrición
3. La papa, el camote y el maíz son ricos en _____.
 - a) vitaminas
 - b) glúcidos
 - c) minerales
 - d) proteínas
 - e) grasas
4. Pertenecen al tipo de nutrientes constructores.
 - a) Proteínas
 - b) Minerales
 - c) Glúcidos
 - d) Lípido
 - e) Vitaminas
5. Señala el tipo de alimentos que tiene alto contenido energético.
 - a) Carne
 - b) Leche
 - c) Mantequilla
 - d) Plátano
 - e) Agua
6. La leche, la carne y el pescado son alimentos ricos en _____.
 - a) proteínas
 - b) minerales
 - c) glúcidos
 - d) lípidos
 - e) vitaminas
7. Proceso biológico por el que los organismos asimilan los alimentos.
 - a) Anemia
 - b) Alimentación
 - c) Nutrición
 - d) Obesidad
 - e) Dieta
8. Son moléculas que cumplen una función protectora.
 - a) Proteínas
 - b) Vitaminas
 - c) Glúcidos
 - d) a y b
 - e) a y c
9. En el pan, los cereales y el arroz encontramos.
 - a) Lípidos
 - b) Glúcidos
 - c) Proteínas
 - d) Vitaminas
 - e) Minerales
10. En las frutas encontramos.
 - a) Lípidos
 - b) Vitaminas
 - c) Minerales
 - d) a y b
 - e) b y c

