

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

