



RESPONDE A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

1. ¿Qué incluye un desayuno saludable?
 - a) Cereales y lácteos.
 - b) Cereales, lácteos y frutas.
 - c) Cereales, lácteos y carnes.
2. Dentro de los cereales encontramos:
 - a) Pan, galletas, leche.
 - b) Pan, galletas, cereales, avena.
 - c) Pan, galletas, zumo, avena.
3. El yogurt y el queso lo encontramos en el grupo de los:
 - a) Cereales
 - b) Lácteos
 - c) Frutas
4. De estos desayunos, ¿cuál crees que es más completo?
 - a) Vaso de leche con galletas
 - b) Vaso de leche, cereales y unas fresas
 - c) Una manzana
5. Selecciona la afirmación correcta:
 - a) Un desayuno completo y equilibrado es fundamental para poder afrontar el día con energía.
 - b) Un desayuno óptimo es aquel que aporta el 20 al 25% del requerimiento de calórico diario además de que contribuye a que se logre una ingesta de nutrientes adecuada (vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas).
 - c) Las dos anteriores son correctas.
6. Selecciona la afirmación correcta:
 - a) Los niños y adolescentes que desayunan adecuadamente tienen un mayor rendimiento tanto físico como intelectual.
 - b) Si almuerzas bien a mitad de mañana no es necesario desayunar.
 - c) El desayuno y el almuerzo son la misma comida.
7. De estos almuerzos, ¿cuál crees que es el más adecuado para tomar?
 - a) Plátano + frutos secos + batido de chocolate.
 - b) Bocado de atún y queso + fresas
 - c) Napolitana de chocolate + zumo natural

ESTOS SON VUESTROS ALMUERZOS. ¿CREES QUE SON SALUDABLES?



FRUTA



BOCADILLO + ZUMO BIFRUTAS



CHICLES



CEREALES CHOCOLATE



WEIKIS (BOLLERÍA INDUSTRIAL)



BOCADILLO EMBUTIDO



**BOCADILLO
PAVO + TOMATE NATURAL**



FRUTOS SECOS



**PALITOS DE
QUESO**



BIZCOCHO CASERO



CARAMELOS



LECHE