CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN SOBRE LOS ALIMENTOS

1. Los alimentos energéticos son ricos en…
   a) carbohidratos y grasas. b) vitaminas y minerales. c) proteínas.

2. Alimentos como la leche, el pescado, la carne y los huevos son alimentos…
   a) energéticos. b) constructores. c) reguladores.

3. La comida más importante del día es…
   a) el almuerzo. b) la comida. c) el desayuno.

4. Los alimentos que nos ayudan a crecer, desarrollarnos y mantener sanos músculos y huesos son los alimentos…
   a) reguladores. b) constructores. c) energéticos.

5. ¿Cuántas raciones de frutas y verduras hay que comer al día como mínimo?
   a) 3 raciones. b) 4 raciones. c) 5 raciones.

6. Alimentos como la pasta, la patata, el arroz y el pan son ricos en…
   a) carbohidratos. b) proteínas. c) vitaminas.

7. Los alimentos que nos aportan las sustancias necesarias para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo y nos protegen de enfermedades son los…
   a) energéticos. b) reguladores. c) constructores.

8. El tentempié que nos recarga de energía hasta la hora de la cena se llama…
   a) comida. b) almuerzo. c) merienda.

9. Los siguientes alimentos son ricos en vitaminas, minerales y fibra:
   a) frutas y verduras. b) carne y pescado. c) pasta y arroz.

10. Los dulces y las carnes grasas deben tomarse:
    a) todos los días. b) 5 veces a la semana. c) muy ocasionalmente.

LIVEWORKSHEETS