CIENCIAS NATURALES

Subraya la respuesta correcta.

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.

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.

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.

4.- Provienen 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.

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

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.

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.