7.- Contesta a estas preguntas:

1. Qué é a dieta?

- [ ] Conxunto de comidas e bebidas que una persoa toma o longo do día.
- [ ] Conxunto de comidas e bebidas que una persoa toma de vez en cando.
- [ ] Conxunto de bebidas que una persoa toma normalmente.

2. Como debe de ser una dieta saudable?

- [ ] Moi abundante, indistintamente da idade.
- [ ] Só precisa conter alimentos de un só grupo de nutrientes.
- [ ] Variada e conter alimentos de todos os grupos de nutrientes.

3.- Que quere decir dieta equilibrada?

- [ ] Que aporta poca cantidade de cada nutriente.
- [ ] Que aporta gran cantidade de nutrientes.
- [ ] Que aporta a cantidade adecuada de cada nutriente.

4.- Que comidas hay que facer o día?

- [ ] Comida e cea.
- [ ] Almorzo, comida, merenda e cea.
- [ ] Almorzo, merenda e cea.

5.- Indica se é verdadeiro (V) o falso (F) estas afirmacións:

A pirámide alimenticia nos axuda a conseguir una dieta equilibrada e saudable. [ ]

Canto máis abaixo ocupa un alimento na pirámide de alimentación, menos temos que tómalo. [ ]

Hai que facer 4 comidas o día. E é recomendable comer algo a media mañá. [ ]

As persoas que fan deporte necesitan tomar alimentos que lles aporten enerxía. [ ]

Os alimentos preparados teñen poca grasa e azucres. [ ]