

ELIXE A RESPOSTA CORRECTA DAS SEGUINTE PREGUNTAS:

1.- Cal das siguientes nutrientes participan principalmente na reparación de tecidos e forman os músculos?

- A.- Auga
- B.- Graxas
- C.- Proteínas
- D.- Vitaminas e Minerais

2.- Imaxina que o médico non te deixa comer Hidratos de Carbono, Que alimentos no deberías comer?

- A.- Arroz
- B.- Leite
- C.- Tomate
- D.- Peixe

3.- Qué hábitos te poden provocar enfermedades nos dentes?

- A.- Cepillarse os dentes despois de cada comida
- B.- Consumir alimentos ricos en calcio
- C.- Consumir graxas e doces en grandes cantidades
- D.- Beber abundante auga

4.- Dende o punto de vista da hixiene. Cal das seguintes acción debese priorizar o momento de preparar e cociñar os alimentos?

- A.- Utilizar delantal de cociña
- B.- Colocarse un gorro de cociña
- C.- Utilizar cubertos e recipientes limpios
- D.- Cociñar debidamente os alimentos

5.- Qué alimentos te poden provocar alerxias alimentarias?

- A.- Guisantes, cenouras e brecol
- B.- Polo, melocotos e repolo
- C.- Ovos, froitos secos e Peixes
- D.- Carne de porco, piza e pan

6.- Os alimentos envasados que teñen por no envase:

- A.- Prezo
- B.- Etiqueta
- C.- Que se consuma pola noite
- D.- Onde se ten que mercar

7.- Un exemplo de dieta equilibrada é?

- A.- Dieta americana
- B.- Dieta do pepino
- C.- Dieta Mediterranea
- D.- Dieta de desnutrición

8.- A que é debido o sobrepeso?

- A.- Comer moitas verfuras e froitas
- B.- Comer demasiado e alimentos pouco saudables
- C.- Ter una alimentación insuficiente e nada adecuada
- D.- Ter una alimentación mediterranea

9.- A que é debido a desnutrición?

- A.- Ter una alimentación insuficiente e nada adecuada
- B.- Ter una alimentación mediterránea
- C.- Comer moitas verfuras e froitas
- D.- Comer demasiado e alimentos pouco saudables

10 .- Qué é a intolerancia alimentaria?

- A.- Falta dunha alimentación suficiente e adecuada
- B.- Producese cando non se pode comer verduras
- C.- As persoas non poden dirixir ben algún compoñente de certos alimentos.
- D.- Exceso de graxa que pode haber no corpo