

1. Preguntas de opción múltiple:

a. ¿Cuál de los siguientes alimentos es considerado como comida saludable?

Pizza

Ensalada de verduras

Helado

b. ¿Cuál es el componente principal de la comida chatarra que a menudo contribuye a su falta de salud?

Grasas saludables

Azúcares añadidos

Proteínas magras

c. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es cierta acerca de las comidas saludables?

Son siempre bajas en calorías.

Proporcionan nutrientes esenciales para el cuerpo.

Tienen un sabor menos atractivo que la comida chatarra.

d. ¿Qué tipo de alimentos se encuentra comúnmente en la categoría de comida chatarra?

Frutas frescas

Vegetales crudos

Papas fritas y refrescos

e. ¿Cuál es un beneficio común asociado con la elección de alimentos saludables?

Aumento del riesgo de enfermedades crónicas.

Mejora de la salud cardiovascular.

Reducción de la ingesta de fibra.

2. Preguntas de Verdadero o Falso:

a. Consumir regularmente comida chatarra puede contribuir al aumento de peso.

Verdadero / Falso

b. Las comidas saludables son ricas en nutrientes esenciales, como vitaminas y minerales.

Verdadero / Falso

c. La comida chatarra suele ser alta en grasas trans, las cuales son perjudiciales para la salud.

Verdadero / Falso

d. Las comidas saludables pueden ayudar a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2.

Verdadero / Falso

e. La comida chatarra a menudo contiene altos niveles de azúcares añadidos, lo cual puede afectar negativamente la salud dental.

Verdadero / Falso

3. Preguntas de Completar:

a. Las comidas saludables son aquellas que proporcionan una variedad de _____ esenciales para el funcionamiento óptimo del cuerpo.

b. La comida chatarra a menudo es caracterizada por ser rica en calorías vacías, lo que significa que contiene muchas calorías, pero carece de _____.

c. Es importante limitar el consumo de alimentos procesados y optar por opciones más _____ y frescas.

d. Al elegir comidas saludables, se fomenta la ingesta de _____, que es crucial para la salud digestiva.

e. Una dieta equilibrada que incluye una combinación de _____ y _____ contribuye a una nutrición adecuada.