

1.- Lee las siguientes preguntas y encierra la alternativa correcta: (1 pto)

1. ¿Qué es la alimentación saludable?

- a) Es comer frutas y vegetales.
- b) Es comer carnes blancas (pollo y pescados).
- c) Es tomar 6 vasos de agua al día.
- d) Todas las anteriores.

2.- ¿Qué son los nutricionistas?

- a) Son doctores que se preocupan de cuanta agua tomamos diariamente.
- b) Son doctores que nos enseñan como alimentarnos de forma saludable.
- c) Son doctores que nos enseñan a comer carne.
- d) Ninguna de las anteriores.

3.- ¿Por qué es importante beber agua durante el día?

- a) porque es rica.
- b) para no sentir sed.
- c) para ir al baño.
- d) porque hidrata nuestro cuerpo.

4.- Lee la siguiente definición:

"Este grupo incluye alimentos como el: pan, arroz, pastas, cereales, avena y cabritas" y nos aportan energía a nuestro cuerpo.

El grupo que se describe es:

- a) Lácteos
- b) carnes
- c) granos
- d) Ninguna de las anteriores.

5.- Lee la siguiente definición:

"Este grupo incluye alimentos como el: zanahoria, lechuga, zapallo, acelga, brocoli, cebolla, etc.

El grupo que se describe es:

- a) Lácteos
- b) carnes
- c) verduras
- d) Ninguna de las anteriores.