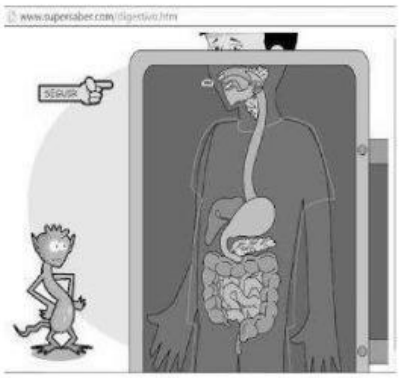
Evaluación SDA 2: "Comemos Bien y Nos Sentimos Bien"

Nombre: _____ Fecha:_____

Lee cada pregunta con atención y elige la respuesta correcta. Marca solo una opción por pregunta.



Esta foto de Autor desconocido está

1.- ¿Cuál es la función principal del aparato digestivo?

- Mover el cuerpo
- Descomponer los alimentos para obtener energía
- Proteger el cuerpo de los gérmenes
- Mantener el equilibrio

2.- ¿Qué órgano se encarga de absorber los nutrientes de los alimentos?

- El corazón
- El estómago
- Los pulmones
- El intestino delgado

3.- ¿Cuál de estos órganos NO forma parte del aparato digestivo?

- La boca
- El hígado
- El cerebro
- El esófago

4.- ¿Qué nutrientes necesitamos para tener energía?

- Vitaminas y minerales
- Carbohidratos y grasas
- Agua y sal
- Fibra y proteínas

5.- Las proteínas son necesarias para...

- Construir y reparar el cuerpo
- Dar sabor a los alimentos
- Aportar azúcar al cuerpo
- Solo dar energía rápida

6.- ¿Cuál de estos alimentos es una buena fuente de vitaminas?

- Pan
- Helado
- Manzana
- Patatas fritas

LIVEWORKSHEETS

7.- ¿Qué es una dieta equilibrada?

- Comer solo frutas y verduras
- Comer una variedad de alimentos de todos los grupos en la cantidad correcta
- Comer solo carnes y pescados
- Comer solo cuando tenemos hambre

8.- ¿Cuál de estos alimentos es más recomendable en una dieta equilibrada?

- Chocolate y dulces
- Verduras y frutas
- Galletas y caramelos
- Refrescos y helados

9.- ¿Cuántas veces al día es recomendable comer frutas y verduras?

- Una vez al día
- Dos o tres veces a la semana
- Cuatro o cinco veces al día
- Nunca, porque tienen demasiada azúcar

10.- ¿Cuál de los siguientes alimentos es el menos saludable?

- Manzana
- Galletas
- Pescado
- Zanahorias

11.- ¿Por qué es importante elegir alimentos saludables?

- Porque son más caros
- Porque ayudan a nuestro cuerpo a estar sano y fuerte
- Porque tienen mucho azúcar
- Porque saben mejor que otros

12.- ¿Qué bebida es la más saludable?

- Agua
- Refresco
- Batido de chocolate
- Zumo de frutas en caja

13.- ¿Dónde comienza el proceso de la digestión?

- En el estómago
- En el intestino delgado
- En la boca
- En el hígado

14.- ¿Por qué es importante masticar bien los alimentos?

- Porque hace que la comida dure más tiempo
- Porque ayuda a digerir mejor y absorber los nutrientes
- Porque hace menos ruido al comer
- Porque la comida sabe mejor si la masticamos

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS