

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

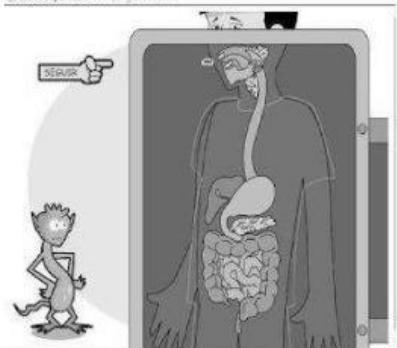
Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

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

[www.superciencia.com/digestivo.htm](http://www.superciencia.com/digestivo.htm)

### 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

Esta foto de Autor desconocido está

### 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

**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

