



COLEGIO DE BACHILLERATO EL ORO
Examen de Educación Física-Nutrición y alimentación



Estudiante:

Curso:

Fecha:

1. Pregunta de Completar

Las frutas y verduras son fuentes ricas en _____ y _____.

2. Lista desplegable:

¿Cuál de los siguientes alimentos es una fuente de proteína de origen animal?

3. Casilla de verificación (múltiples opciones correctas):

¿Cuáles de los siguientes hábitos alimenticios son saludables? (*Marca todos los que correspondan*)

- ☐ Comer frutas diariamente
- ☐ Tomar suficiente agua
- ☐ Saltarse el desayuno
- ☐ Consumir bebidas azucaradas en exceso
- ☐ Incluir verduras en el almuerzo

4. Seleccionar

¿Qué función cumple el **calcio** en nuestro cuerpo?

- a) Proporcionar energía inmediata
- b) Fortalecer huesos y dientes
- c) Mejorar la digestión
- d) Actuar como antioxidante

5. Arrastrar y soltar (emparejar categorías):

Grupo Alimenticio

Proteínas →



Carbohidratos →



Lácteos →



Frutas →



Verduras →



Ejemplo



6. Unir con líneas (relacionar conceptos):

Une el nutriente con su función:

Nutriente

Proteínas

Grasas

Vitaminas

Carbohidratos

Agua

Función

Regulación del metabolismo

Energía inmediata

Hidratación y transporte de nutrientes

Formación y reparación de tejidos

Reserva de energía

7. Crucigrama:

1. Nutriente esencial para el funcionamiento del cuerpo.

2. Macronutriente necesario para la reparación celular.

3. Fuente principal de energía en la dieta diaria.

4. Elementos inorgánicos que ayudan en funciones corporales.

5. Tipo de carbohidrato que favorece la digestión.

6. Sustancia que protege las células del daño.

7. Unidad de medida de la energía que aporta la comida.

8. Proceso de obtener y asimilar los alimentos necesarios.

