

TEST DE ALIMENTACIÓN:

Nombre: _____ Curso: _____

Alimentación sana. La Pirámide Alimentaria

1. El escalón de la pirámide de la bollería y las golosinas para la salud es:

- A) El mejor de todos.
- B) El peor de todos.

2. Las proteínas (carne, pescado y huevos):

- A) Debemos combinarlos, comiendo más pescado que carne.
- B) Debemos elegir solamente la carne.

3. Las frutas y las verduras:

- A) No tienen vitaminas.
- B) Nos llenan de vitaminas.

4. Los hidratos de carbono (cereales, pan, pasta, arroz y patatas):

- A) Hay que comerlos a diario.
- B) Nunca se deben comer.

5. Si comemos bien y hacemos ejercicio:

- A) Creceremos fuertes y sanos.
- B) No estaremos sanos.