

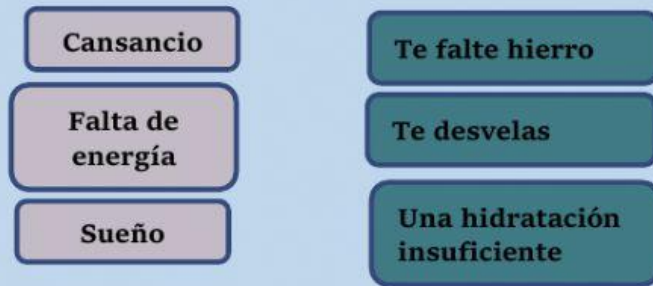


¡ES MOMENTO DE RESOLVER NUESTRA PRÁCTICA!

Resolveremos la siguiente ficha de preguntas, marcando la respuesta correcta (con un aspa X o subrayando, resaltando). La siguiente ficha de preguntas está referida al **texto N°1 y N° 2**

- 1- Los cambios de humor pueden derivar en enfermedades crónicas e incluso de gravedad
 - a) Verdadero
 - b) Falso
- 2- Los alimentos proporcionan:
 - a) Una sed.
 - b) Nutrientes tóxicos.
 - c) Insumos que necesita para funcionar bien.
 - d) Insumos que necesitamos para dormir.
- 3- ¿Dónde ingresan las biomoléculas?
 - a) Intestino grueso.
 - b) Venas.
 - c) Cerebro.
 - d) Sangre.
 - e) Estomago
- 4- Si lo que hemos ingerido es demasiado graso o difícil de digerir, el riesgo sanguíneo tiene menos trabajo.
 - a) Verdadero
 - b) Falso
- 5- Los alimentos, como los que tienen un contenido alto de azúcar, pueden causar desequilibrios
 - a) Un buen estado de salud.
 - b) Diabetes y sed.
- c) Picos glucémicos y diabetes.
- d) Picos glucémicos y anorexia.
- 6- Más que un simple cambio de dieta, entonces, es necesario modificar nuestra:
- 7- El sentido común y la experiencia nos dicen que hay que apostar por dietas saludables en las que:
 - a) Las verduras predominan antes que las frutas.
 - b) Las verduras predominan antes que las carnes.
 - c) Las carnes predominan antes que las frutas.
 - d) Las verduras predominan antes que los pollos.
 - e) Las frutas predominan antes que las verduras.
- 8- Las comidas procesadas y el exceso de dulces son dañinas para la salud
 - a) Verdadero.
 - b) Falso.

9. Relacionamos
(Señales y causas)



10. Nuestro organismo
convertirá en grasa todo
lo que comimos:

- a) Verdadero
- b) Falso.

11. ¿Cuál sería el mejor
título par la infografía
del texto nº 2?

- a) La alimentación
- b) La alimentación sana
- c) Las claves para una dieta.
- d) Claves para la alimentación.

12. No es un principio
básico de la
alimentación saludable.

- a) Comer frutas y verduras.
- b) Comer frutas a las 10 am.
- c) Comer 5 piezas de frutas al día.
- d) No consumir grasas industriales.

13. Mencionar 2 consejos
básicos, según la
infografía.

