



### Práctica en Clase

1. A la carencia de nutrientes en nuestro organismo se le conoce como \_\_\_\_\_.
  - a) anemia
  - b) anorexia
  - c) bocio
  - d) obesidad
  - e) desnutrición
2. La papa, el camote y el maíz son ricos en \_\_\_\_\_.
  - a) vitaminas
  - b) glúcidos
  - c) minerales
  - d) proteínas
  - e) grasas
3. La leche, la carne y el pescado son alimentos ricos en \_\_\_\_\_.
  - a) proteínas
  - b) minerales
  - c) glúcidos
  - d) lípidos
  - e) vitaminas
4. En el pan, los cereales y el arroz encontramos...
  - a) Lípidos
  - b) Glúcidos
  - c) Proteínas
  - d) Vitaminas
  - e) Minerales
5. En las frutas encontramos.
  - a) Lípidos
  - b) Vitaminas
  - c) Minerales
  - d) a y b
  - e) b y c



### Sigue Practicando

1. Nutrientes que sirven para construir y reparar los tejidos de nuestro cuerpo.
  - a) Vitaminas
  - b) Proteínas
  - c) Minerales
  - d) Lípidos
  - e) Glúcidos
2. Enfermedad que se caracteriza por comer desmesuradamente y luego inducir el vómito.
  - a) Nutrición
  - b) Obesidad
  - c) Anorexia
  - d) Bulimia
  - e) Anemia
3. La energía de los alimentos se mide en \_\_\_\_\_.
  - a) segundos
  - b) metros
  - c) litros
  - d) floras
  - e) calorías
4. Organismos que producen su propio alimento.
  - a) Consumidores
  - b) Autótrofos
  - c) Descomponedores
  - d) Obesos
  - e) Heterótrofos
5. Son categorías de alimentos de acuerdo a su función, excepto:
  - a) Constructores
  - b) Protectores
  - c) Soporte
  - d) Energéticos
  - e) Todas
6. El pan y las menestras contienen abundante cantidad de \_\_\_\_\_.
  - a) lípidos
  - b) glúcidos
  - c) minerales
  - d) proteínas
  - e) vitaminas
7. Enfermedad que se caracteriza por el aumento de peso.
  - a) Bulimia
  - b) Obesidad
  - c) Anemia
  - d) Desnutrición
  - e) Anorexia
8. Enfermedad cuyos síntomas son pérdida de apetito y sensación de sobrepeso.
  - a) Anorexia
  - b) Bulimia
  - c) Anemia
  - d) Obesidad
  - e) Desnutrición
9. La yuca, el yacón y la papa son ricos en \_\_\_\_\_.
  - a) minerales
  - b) proteínas
  - c) lípido
  - d) glúcidos
  - e) vitaminas
10. B<sub>12</sub>, K, C, D y E son tipos de:
  - a) Proteínas
  - b) Minerales
  - c) Vitaminas
  - d) Lípidos
  - e) Glúcidos