

TEST UNIDAD 3

NECESITAMOS ALIMENTARNOS:

1.- Las sustancias que utilizamos para crecer y funcionar correctamente se llama...

- a) dieta
- b) nutrientes
- c) alimentos

2.- Los alimentos que contienen muchas proteínas son los...

- a) constructivos
- b) reguladores
- c) energéticos

3.- La harina, la pasta, los aceites, el azúcar ...son alimentos...

- a) constructivos
- b) reguladores
- c) energéticos

4.- ¿Cuáles son los alimentos reguladores?

- a) las carnes, huevos, pescados, legumbres...
- b) las frutas y verduras
- c) la pasta, el pan, la mantequilla, el aceite...

5.- ¿Por qué está formada la fibra?

- a) por los nutrientes
- b) por todos los alimentos
- c) por las partes de las plantas que no podemos transformar y utilizar como nutrientes

6.- El conjunto de los alimentos y el agua que una persona toma cada día es...

- a) una dieta
- b) una dieta saludable
- c) una dieta mediterránea

7.- ¿Cómo se llama la dieta que contiene una cantidad suficiente de todos los nutrientes y el agua?

- a) una dieta
- b) una dieta saludable
- c) una dieta mediterránea

8.- ¿Hay solo una dieta saludable?

a) si

b) no

9.- ¿En qué dieta abundan los alimentos de origen vegetal, se emplea aceite de oliva, se consume moderadamente pescado, aves de corral, productos lácteos, huevos y se consume poca carne roja?

a) en la dieta saludable

b) en la dieta mediterránea.

10.- PARA SACAR UN 10 TIENES QUE RECOMENDAR LA DIETA MEDITERRÁNEA 😊