

Universidad técnica de Machala.

Docente: Lic. Ángel Orellana, MGS

Asignatura: Nutrición

Curso: 8vo semestre **Paralelo:** A

EVALUACIÓN DEL PRIMER PARCIAL.

1. **¿Qué es una dieta balanceada?**

2. **Escoja la opción correcta según corresponda: ¿Cuáles son los beneficios de consumir frutas y verduras?**

- ☐ Proporcionan vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes que mejoran la salud y previenen enfermedades. ☐
- ☐ Disminuir el riesgo de muchas enfermedades serias y crónicas, incluyendo enfermedades cardíacas, ataque cerebral, obesidad, presión arterial alta, colesterol alto, diabetes, enfermedades renales, osteoporosis y algunos tipos de cáncer. ☐
- ☐ Todos las anteriores ☐

3. **Escriba verdadero (V) o falso (F)**

Las proteínas en la dieta son esenciales para el crecimiento, la reparación de tejidos y la producción de hormonas. ☐

4. **¿Qué son los carbohidratos complejos y por qué son mejores que los simples?**

5. **Escoja la opción correcta: ¿Es importante consumir grasas en una dieta saludable?**

- ☐ Sí, para la absorción de vitaminas y la producción de hormonas; elige grasas saludables. ☐
- ☐ Sí, aceleran reacciones químicas: estas proteínas se llaman enzimas y tienen un papel importantísimo en multitud de procesos celulares. ☐

6. Una con líneas según corresponda.

Consumo de agua a la salud

Mide la rapidez con la que un alimento eleva el azúcar en sangre.

El índice glucémico

Mantiene la hidratación, regula la temperatura y apoya la digestión.

7. ¿Cuál es la diferencia entre colesterol bueno y malo?

8. Escoja la opción correcta: ¿Es necesario tomar suplementos vitamínicos con una dieta equilibrada?

Generalmente no, a menos que haya deficiencias específicas.

☐

Puede contribuir al aumento de peso, diabetes y problemas dentales.

☐

9. Preguntas de Verdadero y Falso

Las proteínas no son necesarias para la reparación de tejidos.

☐

Una dieta balanceada debe incluir sólo frutas y verduras.

☐

10. Preguntas de Verdadero y Falso

El colesterol HDL es conocido como colesterol malo.

☐

Los carbohidratos simples se digieren más lentamente que los complejos.

☐