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 cardiacas, 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.

LIVEWORKSHEETS

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.

LIVEWORKSHEETS