



Colegio de Bachillerato

Dr. José Ochoa León.



Docente: Lic. Ángel Orellana, MGS

Asignatura: Nutrición

Curso: 2do Bachillerato **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 los 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.