

Evaluación SDA 2: "Comemos Bien y Nos Sentimos Bien"

Nombre: _____ Fecha: _____

Lee cada pregunta con atención y elige la respuesta correcta. Marca solo una opción por pregunta.

1.- ¿Cuál es la función principal del aparato digestivo?

- ☐ Mover el cuerpo
- ☐ Descomponer los alimentos para obtener energía
- ☐ Proteger el cuerpo de los gérmenes
- ☐ Mantener el equilibrio

2.- ¿Qué órgano se encarga de absorber los nutrientes de los alimentos?

- ☐ El corazón
- ☐ El estómago
- ☐ Los pulmones
- ☐ El intestino delgado

3.- ¿Cuál de estos órganos NO forma parte del aparato digestivo?

- ☐ La boca
- ☐ El hígado
- ☐ El cerebro
- ☐ El esófago

4.- ¿Qué nutrientes necesitamos para tener energía?

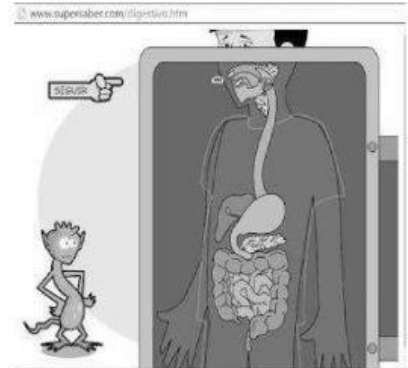
- ☐ Vitaminas y minerales
- ☐ Carbohidratos y grasas
- ☐ Agua y sal
- ☐ Fibra y proteínas

5.- Las proteínas son necesarias para...

- ☐ Construir y reparar el cuerpo
- ☐ Dar sabor a los alimentos
- ☐ Aportar azúcar al cuerpo
- ☐ Solo dar energía rápida

6.- ¿Cuál de estos alimentos es una buena fuente de vitaminas?

- ☐ Pan
- ☐ Helado
- ☐ Manzana
- ☐ Patatas fritas



Esta foto de Autor desconocido está

7.- ¿Qué es una dieta equilibrada?

- ☐ Comer solo frutas y verduras
- ☐ Comer una variedad de alimentos de todos los grupos en la cantidad correcta
- ☐ Comer solo carnes y pescados
- ☐ Comer solo cuando tenemos hambre

8.- ¿Cuál de estos alimentos es más recomendable en una dieta equilibrada?

- ☐ Chocolate y dulces
- ☐ Verduras y frutas
- ☐ Galletas y caramelos
- ☐ Refrescos y helados

9.- ¿Cuántas veces al día es recomendable comer frutas y verduras?

- ☐ Una vez al día
- ☐ Dos o tres veces a la semana
- ☐ Cuatro o cinco veces al día
- ☐ Nunca, porque tienen demasiada azúcar

10.- ¿Cuál de los siguientes alimentos es el menos saludable?

- ☐ Manzana
- ☐ Galletas
- ☐ Pescado
- ☐ Zanahorias

11.- ¿Por qué es importante elegir alimentos saludables?

- ☐ Porque son más caros
- ☐ Porque ayudan a nuestro cuerpo a estar sano y fuerte
- ☐ Porque tienen mucho azúcar
- ☐ Porque saben mejor que otros

12.- ¿Qué bebida es la más saludable?

- ☐ Agua
- ☐ Refresco
- ☐ Batido de chocolate
- ☐ Zumo de frutas en caja

13.- ¿Dónde comienza el proceso de la digestión?

- ☐ En el estómago
- ☐ En el intestino delgado
- ☐ En la boca
- ☐ En el hígado

14.- ¿Por qué es importante masticar bien los alimentos?

- ☐ Porque hace que la comida dure más tiempo
- ☐ Porque ayuda a digerir mejor y absorber los nutrientes
- ☐ Porque hace menos ruido al comer
- ☐ Porque la comida sabe mejor si la masticamos

