

La alimentación y la salud

TEST

Nombre _____ Fecha _____

- 1 Las sustancias útiles de los alimentos se llaman...**
 - a. vitaminas.
 - b. nutrientes.
 - c. componentes.
- 2 Los nutrientes que aportan energía son...**
 - a. las grasas y los hidratos de carbono.
 - b. los hidratos de carbono y las proteínas.
 - c. las proteínas y las grasas.
- 3 Los nutrientes que aportan materiales de construcción son...**
 - a. las grasas.
 - b. las proteínas.
 - c. los hidratos de carbono.
- 4 En el grupo 3 de la rueda de la alimentación está la carne, el pescado, los huevos y...**
 - a. la mantequilla.
 - b. el yogur y el queso.
 - c. las legumbres.
- 5 Un alimento que conviene evitar es...**
 - a. el pescado.
 - b. la mantequilla.
 - c. el pan.
- 6 Nos aporta proteínas y calcio...**
 - a. la leche.
 - b. la fruta.
 - c. la verdura.
- 7 Conviene tomar al día...**
 - a. tres comidas.
 - b. cuatro comidas.
 - c. cinco comidas.
- 8 No es un método para conservar los alimentos...**
 - a. el calor.
 - b. el frío.
 - c. la humedad.
- 9 ¿Qué es la higiene?**
 - a. Una enfermedad.
 - b. La limpieza del cuerpo.
 - c. Lavarse en ocasiones.
- 10 Conviene hacer ejercicio físico porque...**
 - a. es muy divertido.
 - b. nos enseña a pelear.
 - c. es bueno para la salud.