Prueba de evaluación

2 Nombre y apellidos: ................................................................................................................................................................................................................................................

1. Completa las frases siguientes:

A. La nutrición es un proceso por el que los ali- mentos en .

B. Los nutrientes nos aportan la y la necesarias para nuestra supervivencia.

C. La alimentación es un proceso por el cual ingerimos

que escogemos del entorno.

2. Relaciona los nutrientes con su función.

A. Sales minerales

B. Glúcidos

1. Función energética

C. Lípidos

2. Función estructural

D. Proteínas

3. Función reguladora

E. Vitaminas

3. Indica si las frases siguientes son verdaderas (V) o falsas (F):

A. Los principales nutrientes de los espaguetis son los glúcidos.

B. Los principales nutrientes de los garbanzos son las vitaminas.

C. Los principales nutrientes de las zanahorias son los minerales.

D. Los principales nutrientes de la leche son las proteínas y el calcio.

E. Los principales nutrientes de los plátanos son los lípidos.

4. Explica qué quiere decir que la dieta equilibrada tiene que ser una dieta mixta.

5. En una dieta equilibrada, el aporte de energía se ha de distribuir del modo siguiente:

A. Un 55-60 % de B. Un 25-30 % de C. Un 10-15 % de

**EVALUACIÓN**

6. En alguno de estos grupos de alimentos hay un intruso, indica en cuál y subraya el in- truso:

A. Pan, galletas, macarrones, azúcar.

B. Sandía, repollo, coliflor, tomate.

C. Leche, queso, yogur, cuajada.

D. Salmón, sardina, huevo, mantequilla.

E. Plátano, naranja, manzana, espárrago.

7. En la rueda de los alimentos, ¿es importante la posición del alimento dentro de un mis- mo grupo? Justifica tu respuesta.

8. Completa esta tabla sobre las enfermedades de origen alimentario:

|  |  |
| --- | --- |
| Enfermedad | Definición |
| Obesidad |  |
|  | Enfermedad originada por la falta de calcio y de fósforo. Provoca un crecimiento deficiente |
|  | Enfermedades causadas por la fal- ta o deficiencia de alguna vitamina |
| Bulimia |  |

9. Completa las frases siguientes relacionadas con una dieta saludable:

A. Las grasas que incorpore deben proceder preferiblemente de y de .

B. La bebida fundamental debe ser . C. No debe contener más de un 40 % de .

10. Indica las diferencias y las semejanzas entre la dieta mediterránea y la dieta atlántica.

Semejanzas:

Diferencias:

**EVALUACIÓN**