

Nutrición

Para alumnado (10 años). Marca SOLO una respuesta correcta en cada pregunta.

1. ¿Para qué sirve la comida en el cuerpo?

- a) Para decorar el estómago
- b) Para dar energía y materiales al cuerpo
- c) Para cambiar el color del pelo

2. En el guion se hablan de...

- a) 2 grupos de alimentos
- b) 5 grandes grupos de alimentos
- c) 12 grupos de alimentos

3. Las frutas y hortalizas aportan sobre todo...

- a) Vitaminas, minerales y fibra
- b) Tornillos y tuercas
- c) Gasolina

4. Los cereales y tubérculos son importantes porque...

- a) Dan energía al cuerpo y al cerebro
- b) Son solo para decorar
- c) Hacen que no necesites dormir

5. ¿Para qué sirven las proteínas?

- a) Para reparar tejidos y hacer enzimas/hormonas
- b) Para inflar globos
- c) Para quitar la gravedad

6. Sobre las grasas, el guion dice que...

- a) Todas son malas
- b) Hay grasas buenas (como aceite de oliva, frutos secos)
- c) Solo existen en pizzas

7. ¿Qué es un ultraprocesado?

- a) Un alimento muy parecido a la naturaleza
- b) Un alimento con muchos cambios, azúcar/aditivos
- c) Una fruta recién cogida

8. ¿Cuál es la mejor bebida para el cuerpo?

- a) Refrescos

- b) Agua
- c) Batidos con 10 cucharadas de azúcar

9. ¿Por qué es útil leer etiquetas o usar apps como Yuka?

- a) Para saber si un producto es saludable
- b) Para cambiarle el nombre al producto
- c) Para que pese más

10. Comer equilibrado significa...

- a) Comer siempre lo mismo
- b) Comer variedad y en buenas cantidades
- c) Comer solo postres