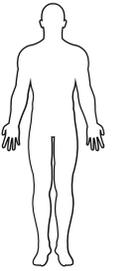


## DIETA Y ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA



1. De acuerdo a la pirámide de alimentos, ¿qué alimentos deben consumirse en menor cantidad en la dieta diaria?

- a) Lácteos y carnes.
- b) Frutas y verduras.
- c) Cereales y pastas.
- d) Aceites y azúcares.

2. La pirámide alimentaria se modificó al modelo del plato seccionado. La razón del cambio fue porque:

- a) Generaba confusión.
- b) Estaba invertida.
- c) Estaba incompleta.
- d) Los alimentos estaban desordenados.

3. ¿Qué riesgos podría sufrir una persona que deja de comer legumbres?

- a) Podría padecer anemia.
- b) Podría sufrir fatiga.
- c) Podría faltarle hemoglobina.
- d) Todas las anteriores.

4. ¿Qué micronutriente es necesario para evitar la osteoporosis?

- a) Hierro
- b) Calcio
- c) Vitamina A
- d) Proteína.

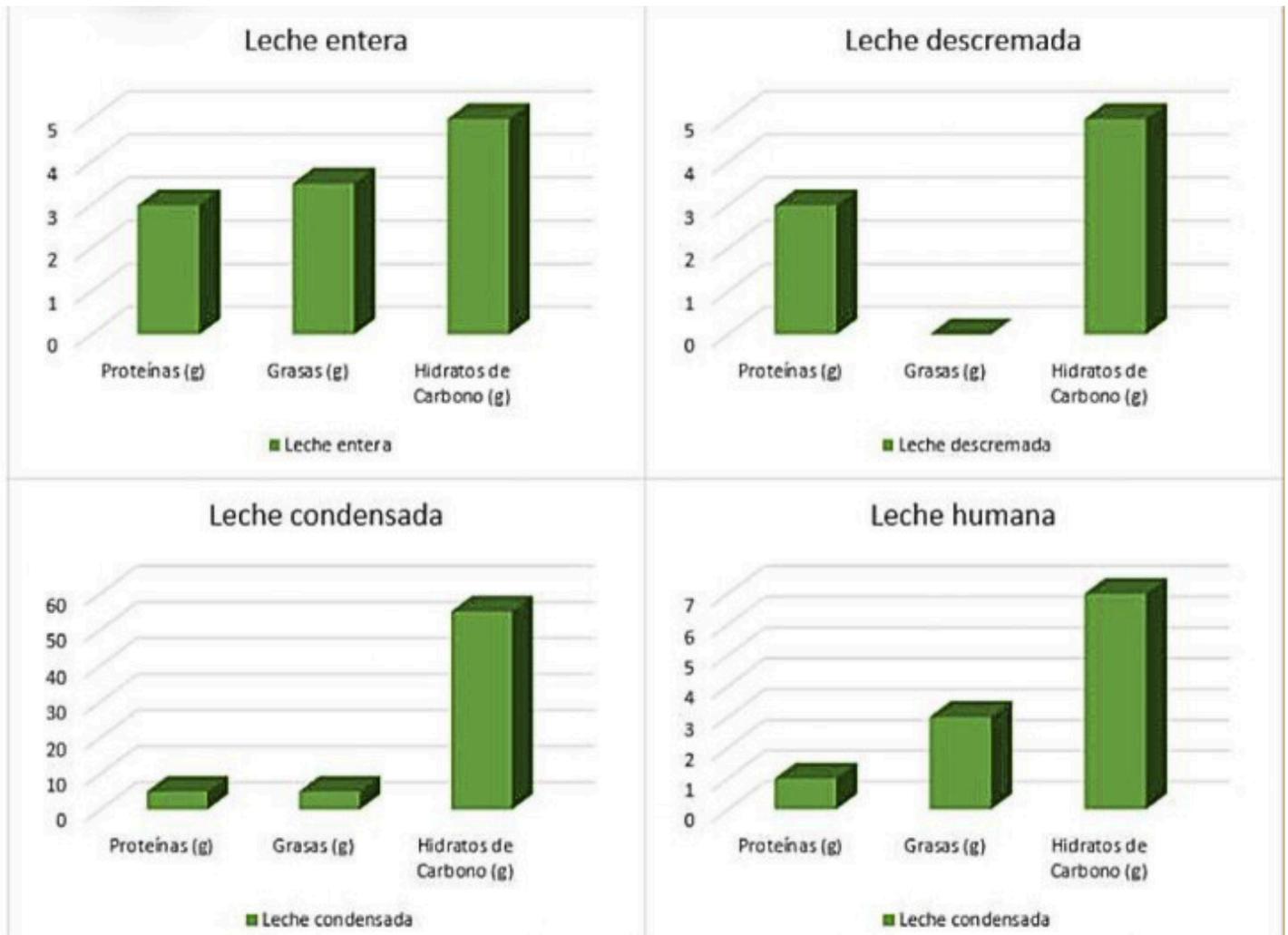
5. El Ministerio de Salud, ha propuesto un nuevo modelo de distribución de los alimentos:



¿En qué se diferencia de la propuesta de la pirámide?

- a) Aumenta el consumo de aceites.
- b) Incorpora el agua y la actividad física.
- c) Disminuye el consumo de carnes y lácteos.
- d) Sugiere incorporar dulces y azúcares a la dieta.

6. Los siguientes gráficos indican los contenidos en proteínas grasas e hidratos de carbono cada 100 gramos de los cuatro tipos de leche indicados.



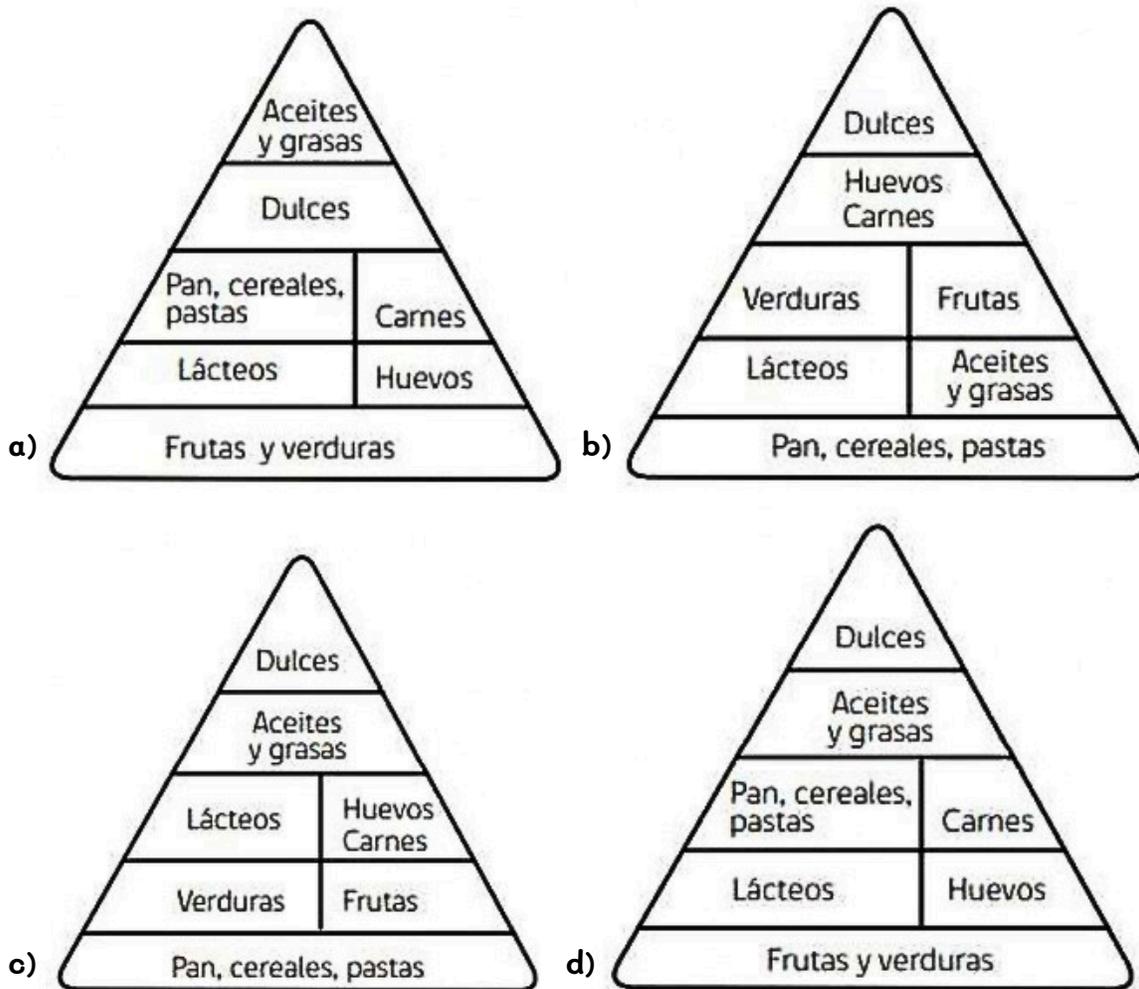
Al respecto ¿qué es correcto concluir?

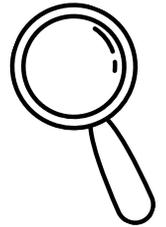
- I. La leche condensada presenta el mayor aporte de grasas.
- II. La leche humana presenta el menor aporte de proteínas.
- III. La leche entera presenta el mayor aporte de hidratos de carbono.

- a) Solo I.
- b) Solo II.
- c) Solo III.
- d) Solo I y II.
- e) Solo I y III.

7. Para que las células de nuestro cuerpo funcionen adecuadamente es necesario ingerir una cantidad balanceada de nutrientes, los cuales se encuentran en los alimentos. La proporción que se debe consumir de cada tipo de alimento se representa a través de una pirámide alimentaria.

¿Cuál de las siguientes pirámides muestra correctamente la proporción de alimentos que debe tener la dieta de un adolescente de 13 años, de estatura y masa promedio, que realiza actividad física moderada?



**Resultados:**

1. Alternativa **d**.

2. Alternativa **a**.

El Ministerio de Salud (Minsal) de Chile propone este cambio de la pirámide alimentaria a un plato seccionado. La razón de este cambio está en que la pirámide generaba confusión y no permitía comprender las porciones por la disposición de los alimentos sanos en la base de la figura.

3. Alternativa **d**.

4. Alternativa **b**.

5. Alternativa **b**.

6. Alternativa **d**.

Al revisar los gráficos es importante la escala que se presenta en el eje Y. Para la leche condensada la escala es diferente por lo que a pesar de que la barra de proteínas parece menor numéricamente no lo es. El menor aporte de proteínas lo tiene la leche humana teniendo además el mayor aporte de hidratos de carbono. Por lo tanto solo son correctas las conclusiones I y II.

7. Alternativa **c**.