

Alimentos y nutrientes



1. ¿Cuáles son los efectos beneficiosos de la existencia de la flora bacteriana humana?

- a) Producción de gases.
- b) Correcta absorción de nutrientes y minerales.
- c) Eliminación de células cancerígenas.

2. La siguiente imagen muestra aceite de oliva un trozo de grasa de origen animal y un trozo de mantequilla.



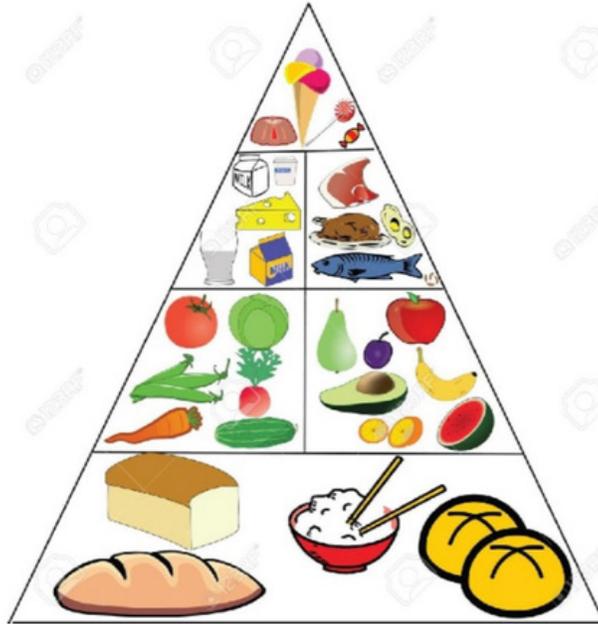
¿A qué grupo nutricional pertenecen estos alimentos?

- a) Lípidos
- b) Vitaminas
- c) Carbohidratos

3. ¿Qué importancia tiene el consumo de vitaminas en nuestra dieta?

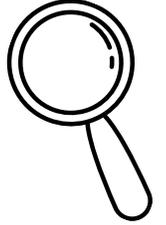
- a) Proporcionan energía.
- b) Guardan energía como reserva.
- c) Permiten la reparación de tejidos.

4. Observa la siguiente imagen y responde las preguntas.



a) ¿Qué crees que es esta imagen?

b) ¿Por qué se ordenan los alimentos en forma de pirámide?

Resultados:

1. Alternativa **c**.

2. Alternativa **a**.

3. Alternativa **c**.

4.

a) Pirámide de nutrición.

b) Es una referencia gráfica de la cantidad de los diferentes grupos de alimentos recomendados para consumir diariamente por las autoridades sanitarias para mantenernos saludables.