

Nombre \_\_\_\_\_

# Nutrición

---



1. Dibujar la pirámide alimenticia en sus varias formas.

Decir el número de porciones necesarias de cada grupo por día.

Pirámide Alimenticia

Número de Porciones

- |    |       |       |
|----|-------|-------|
| 1. | _____ | _____ |
| 2. | _____ | _____ |
| 3. | _____ | _____ |
| 4. | _____ | _____ |

¿Por qué es importante comer una dieta balanceada?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Explicar la diferencia entre las siguientes clases de dieta:

a. Ovolactovegetarianismo \_\_\_\_\_

b. Ovovegetarianismo \_\_\_\_\_

c. Veganismo \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Planear un menú de 2 días de una dieta ovolactovegetariana balanceada utilizando el guía de la pirámide alimentaria. (Completar el Cartel #1)

4. ¿Cuál es otro nombre para las siguientes vitaminas?

a. Vitamina B1 \_\_\_\_\_

b. Vitamina B2 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_

5. Hacer una lista de al menos 3 importantes fuentes alimenticias de los siguientes nutrientes:

	Fuente #1	Fuente #2	Fuente#3
Vitamina C	_____	_____	_____
Vitamina A	_____	_____	_____
Vitamina B1	_____	_____	_____
Vitamina B2	_____	_____	_____
Hierro	_____	_____	_____
Calcio	_____	_____	_____

6. ¿Por qué es importante beber mucha agua cada día?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Cuánta agua se debería beber todos los días?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. Nombrar 3 enfermedades comunes que pueden ser controladas por la dieta.

1. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_

8. ¿Cuál es la diferencia entre la harina integral y la harina blanca refinada?

Harina integral \_\_\_\_\_

Harina blanca refinada \_\_\_\_\_

¿Cuál tiene el mayor valor nutritivo?

\_\_\_\_\_

9. ¿Qué significan las siglas CDR y cuál es su significado?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

10. ¿Por qué es importante no tomar cantidades excesivas de algunas vitaminas y minerales?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Fecha Completada: \_\_\_\_\_

Instructor/Asesor: \_\_\_\_\_

# Nutrición – Cartel #1

	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
Día #1			
Día #2			