

Nombre _____



Nutrición

1. Dibujar la pirámide alimenticia en sus varias formas.

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

Pirámide Alimenticia

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

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:

Ovolactovegetarianismo _____

Ovovegetarianismo _____

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?

Vitamina B1 _____

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?

Nombre

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			