



Alumno: _____ Fecha: _____

Escuela: _____ Grupo: _____

1 El nutritest de Lupita

Luego de realizar todos los experimentos, seguramente aprendiste mucho sobre los alimentos. ¿Te animas a poner a prueba tus conocimientos?

1. ¿Cuáles de los siguientes alimentos proporcionan fibra a nuestro aparato digestivo?

- a. Quesos.
- b. Carnes, huevos y pescados.
- c. Papas y frutos secos.
- d. Verduras y hortalizas.
- e. Aceites.



2. ¿Cuáles de los siguientes tipos de alimentos aportan una gran cantidad de glúcidos o hidratos de carbono a nuestras células?

- a. Quesos.
- b. Carnes.
- c. Papas.
- d. Arroz.
- e. Verduras.
- f. Aceite.



3. ¿Cuál de los siguientes alimentos es muy rico en proteínas?

- a. Pastas.
- b. Carnes.
- c. Papas.
- d. Verduras.
- e. Aceites.



4. ¿Qué tipo de alimento vegetal puede aportar proteínas?

- a. Los vegetales no tienen proteínas.
- b. Papas.
- c. Frutas.
- d. Legumbres.
- e. Hortalizas.

