

Nutrition



1. Dibujar y explicar una guía de alimentación saludable en sus varias formas. Decir el número de porciones necesarias de cada grupo por día. ¿Por qué es importante comer una dieta balanceada?
2. Explicar la diferencia entre los siguientes tipos de dieta:
 - a. Ovolactovegetarianismo
 - b. Ovovegetarianismo
 - c. Veganismo
3. Planificar un menú de dos días de una dieta equilibrada ovolactovegetariana utilizando una guía de alimentación saludable.
4. ¿Cuál es otro nombre para las siguientes vitaminas?
 - a. Vitamina B₁
 - b. Vitamina B₂
5. Hacer una lista de por lo menos tres importantes fuentes alimenticias de los siguientes nutrientes:
 - a. Vitamina C
 - b. Vitamina A
 - c. Vitamina B₁
 - d. Vitamina B₂
 - e. Hierro
 - f. Calcio
6. ¿Por qué es importante beber mucha agua cada día? ¿Cuánta agua debería beber todos los días?
7. Nombrar tres enfermedades comunes que pueden ser controladas por la dieta.
8. ¿Cuál es la diferencia entre la harina integral y la harina blanca refinada?
9. ¿Qué significa Ingesta diaria recomendada?
10. ¿Por qué es importante no tomar cantidades excesivas de algunas vitaminas y minerales?

Nivel de destreza 1

Artes domésticas
División Norteamericana
Original: 1981
Actualización: 2026