|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nombre del alumno (a)** | | |  | | | | **Sello de autorización** |
| Profesor | L.N NALLELY F. VAZQUEZ DÍAZ | | | | Parcial | MODULO 1 |  |
| Carrera |  | GASTRONOMIA 4° | |  | Fecha | 24/10/2020 |
| Materia | NUTRICION II | | | | Grupo UNICO | |
|  | Total de Preguntas: | | | | 15 | | Calificación : |

**REACTIVOS DE OPCIÓN MÚLTIPLE**

Subraya la respuesta correcta.

1.- Se refiere a la representación gráfica de los tres grupos de alimentos para una alimentación correcta.

a. Manzana saludable

b. Pirámide alimenticia

c. Plato del bien comer

d. Olla nutricional

2.- Característica de una alimentación saludable

a. Obtener sustancias nutritivas a partir de los alimentos sanos de manera variada

b. Consumir alimentos ricos en grasas

c. Consumir alimentos ricos en carbohidratos

d. Consumir alimentos ricos en proteínas

3.- Se refiere al tipo de actividad física que solo permite esfuerzos con movimientos limitados o poco esfuerzo.

a. Atletismo

b. Gimnasia

c. Actividad moderada

d. Sedentarismo

4.- Estado físico y de salud que ocasionan enfermedades cronicodegenerativas (hipertensión, diabetes, etc).

a. Obesidad y sobrepeso

b. Cáncer

c. Leucemia

d. Anorexia

5.-Alimento con mayor aporte calórico

a. Pera

b. Lechuga

c. Gordita de chicharrón

d. Hamburguesa

**REACTIVOS DE FALSO O VERDADERO:**

Anote en el paréntesis la letra V si el enunciado es verdadero y la letra F si es falso.

6.- ( ) El peso, la talla y el IMC son primordiales para una evaluación del estado nutricional.

7.- ( ) Los 3 factores de riesgo importantes durante la adolescencia que pueden provocar anemia son sangrados menstruales abundantes, embarazo, parto o lactancia y desnutrición.

8.- ( )Dentro de los micronutrientes o suplementos que debemos consumir durante la gestación se encuentra el hierro.

9.- ( ) Los gramos al día de yodo que debemos consumir son 750.

10.- ( ) Los gramos al día que debe consumir una embarazada son 1000.

**REACTIVOS DE COMPLEMENTAR**

11.-Las \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ y minerales son primordiales durante la lactancia.

12.- El calcio, vitamina D, isoflavonas vitaminas son suplementos o nutrientes que debemos consumir durante la \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

13.- Las vitaminas y minerales, aminoácidos, ácidos grasos esenciales y melatonina son importantes consumirlas durante la \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

14.- La nutrición \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ es una técnica de soporte nutricional que consiste en administrar los nutrientes de formal oral o por sonda.

15.- La nutrición \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ es el suministro de nutrientes por vía intravenosa.