

# Proba escrita

**Nome:**

**Data:**

**1. Cal das seguintes opcións non forma parte do proceso da nutrición humana?**

- a) A dixestión
- b) A excreción
- c) A reprodución
- d) A circulación

**2. A función principal do intestino delgado dentro do aparello dixestivo é:**

- a) Absorber os nutrientes dos alimentos.
- b) Almacenar feces.
- c) Producir osíxeno.
- d) Regular a temperatura corporal.

**3. O aparello respiratorio intervé na nutrición porque:**

- a) Descompón os alimentos.
- b) Transporta o sangue.
- c) Proporciona o osíxeno necesario para a respiración celular.
- d) Elimina os residuos sólidos.

**4. Cal dos seguintes elementos non pertence ao aparello excretor?**

- a) Uretra
- b) Vexiga
- c) Fígado
- d) Ril

**5. O sangue transporta os nutrientes dende:**

- a) Os pulmóns ata o corazón
- b) O intestino ata as células do corpo
- c) O fígado ata os riles
- d) O corazón ata o estómago

**6. Segundo a pirámide alimentaria, cal destas combinacións é a máis correcta para unha alimentación equilibrada?**

- a) Base de cereais integrais, froitas e verduras, e consumo ocasional de doces.
- b) Base de doces e refrescos, con algo de froita.
- c) Base de carnes e embutidos, con cereais refinados.
- d) Comer sempre o mesmo alimento en grandes cantidades.

**7. A presenza excesiva de graxas saturadas e azucres simples na dieta pode provocar:**

- a) Maior capacidade pulmonar.
- b) Mellora na dixestión.
- c) Problemas cardiovasculares e obesidade.
- d) Fortalecemento do sistema óseo.

**8. O prato nutricional, a diferenza da pirámide, destaca:**

- a) A orde na que hai que comer os alimentos.
- b) A proporción visual dos grupos de alimentos nun prato diario.
- c) A cantidade exacta de calorías por comida.
- d) Que hai que evitar todos os hidratos de carbono.

**9. Os alimentos ultraprocesados contribúen á contaminación ambiental porque:**

- a) Cultívanse sen control.
- b) Producen residuos e consumen moita enerxía na súa elaboración e embalaxe.
- c) Non conteñen nutrientes.
- d) Non se poden reciclar os envoltorios.

**10. Entre os hábitos de vida saudables recomendables para o desenvolvemento dos nenos e nenas, atópase:**

- a) Comer rápido e ver a televisión ao mesmo tempo.
- b) Substituír a auga por bebidas enerxéticas.
- c) Alimentación equilibrada, actividade física regular, hixiene e descanso.
- d) Practicar deporte sen hidratarse nin descansar.

**11. Segundo o prato nutricional, a metade do prato debe estar composta por:**

- |              |                             |
|--------------|-----------------------------|
| a) Proteínas | c) Froitas e verduras       |
| b) Graxas    | d) Produtos ultraprocesados |

**12. Explica cun vocabulario axeitado como se leva a cabo o proceso de dixestión no corpo humano dende que os alimentos entran na boca ata que se expulsan os refugалlos ao exterior.**

.....

.....

[illegible]