



# MÓDULO 3

## NUTRICIÓN Y METABOLISMO

# EVALUACIÓN



### TEMAS QUE INCLUYE ESTA EVALUACIÓN



Macronutrientes



Vitaminas



Hidratación



Metabolismo

### INSTRUCCIONES

- Lee cada pregunta con atención.
- Marca con una X la opción correcta.
- Solo una respuesta es correcta.
- ¡Mucho éxito!

**1** ¿Cuál de los siguientes es un macronutriente que aporta principalmente energía?

- A Vitamina C.
- B Proteínas.
- C Carbohidratos.



**6** ¿Cuál es la función principal de las vitaminas?

- A Aportar energía al cuerpo.
- B Regular procesos vitales y proteger la salud.
- C Formar tejidos y músculos.



**2** ¿Qué función principal tienen las proteínas en el organismo?

- A Aportar energía inmediata.
- B Formar y reparar tejidos del cuerpo.
- C Regular la temperatura corporal.



**7** ¿Cuál de las siguientes vitaminas se obtiene principalmente con la exposición al sol?

- A Vitamina A.
- B Vitamina D.
- C Vitamina B12.



**3** ¿Qué macronutriente es la principal fuente de energía de rápida utilización para el cuerpo?

- A Grasas.
- B Proteínas.
- C Carbohidratos.



**8** ¿Por qué es importante una buena hidratación?

- A Para obtener vitaminas.
- B Para regular la temperatura, transportar nutrientes y eliminar desechos.
- C Para almacenar energía.



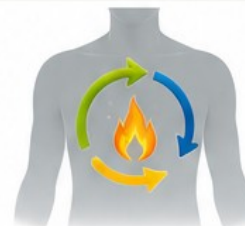
**4** ¿Cuál de los siguientes alimentos es una fuente saludable de grasas?

- A Mantequilla.
- B Aguacate.
- C Dulces y pasteles.



**9** ¿Qué es el metabolismo?

- A El proceso de transformar los alimentos en energía y utilizarla para las funciones del cuerpo.
- B La eliminación de desechos del organismo.
- C La digestión de los alimentos.



**5** ¿Qué vitamina es conocida por su papel en fortalecer el sistema inmunológico?

- A Vitamina A.
- B Vitamina C.
- C Vitamina E.



**10** ¿Qué hábito favorece un metabolismo saludable?

- A Dormir poco y saltarse comidas.
- B Tener una dieta equilibrada, actividad física y descanso adecuado.
- C Consumir solo suplementos vitamínicos.



NOMBRE DEL ALUMNO/A: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

FIRMA DEL ALUMNO/A: \_\_\_\_\_

NOTA FINAL:



Cada elección que haces hoy construye tu salud y tu bienestar mañana.



Nutrir tu cuerpo es darle la energía que necesita para vivir mejor cada día.  
Aprende, comprende y aplica para transformar tu vida.

