

## ANEXO XX:

### Temática de preguntas del Trivial.

#### ALIMENTOS Y NUTRIENTES

<p><b>1. ¿Cuántos raciones al día hay que consumir de verduras y hortalizas?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. 2-3</li><li>b. 4-5</li><li>c. 0-1</li><li>d. 6-7</li></ul>	<p><b>2. ¿Qué beneficios aportan los lácteos a nuestro cuerpo, principalmente por su alto contenido en calcio?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Forman y nutren los huesos</li><li>b. Mejoran la circulación sanguínea</li><li>c. Forman y nutren los músculos</li><li>d. Ninguna es correcta</li></ul>
<p><b>3. Los cereales se caracterizan por un alto contenido en...</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Proteínas</li><li>b. Vitaminas</li><li>c. Hidratos de carbono</li><li>d. Minerales</li></ul>	<p><b>4. Las carnes y los pescados son alimentos que tienen una gran cantidad de...</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Hidratos de carbono</li><li>b. Proteínas</li><li>c. Minerales</li><li>d. Vitaminas</li></ul>

#### APARATOS QUE INTERVIENEN EN EL PROCESO DE NUTRICIÓN

<p><b>1. ¿Cuál es la función de aparato digestivo?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Distribuir los nutrientes por todo el cuerpo</li><li>b. Extraer los nutrientes de los alimentos</li><li>c. Obtener el oxígeno necesario para la combustión en las células</li><li>d. Eliminar los residuos</li></ul>	<p><b>2. Los aparatos que intervienen en la función de nutrición son:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. El aparato digestivo, respiratorio, excretor y circulatorio.</li><li>b. La boca, el estómago, el intestino grueso y el intestino delgado.</li><li>c. El aparato digestivo, la sangre y el oxígeno.</li><li>d. La A y B son correctas.</li></ul>
<p><b>3. Se conoce como circulación menor...</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. La que lleva la sangre oxigenada desde el corazón a los músculos</li><li>b. La que transporta la sangre desoxigenada desde el corazón hasta los pulmones, para luego regresar la oxigenada de vuelta al corazón.</li><li>c. La que lleva los nutrientes hasta el estómago y los intestinos.</li><li>d. Ninguna opción es correcta.</li></ul>	<p><b>4. La eliminación de las sustancias de desecho la realiza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. El aparato excretor.</li><li>b. El aparato respiratorio.</li><li>c. El aparato digestivo.</li><li>d. A y B son correctas.</li></ul>


## VIDA SALUDABLE


<p><b>1. Para poder descansar bien, es necesario dormir...</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. 12 horas.</li><li>b. 6 horas.</li><li>c. 8 horas.</li><li>d. Ninguna es correcta.</li></ul>	<p><b>2. Es necesario hacer ejercicio...</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Todos los días de la semana.</li><li>b. 1-2 veces por semana.</li><li>c. 3-4 veces por semana.</li><li>d. Ninguna vez a la semana.</li></ul>
<p><b>3. La hidratación es muy importante. Para una correcta hidratación es adecuado beber al día:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Lo que nuestro cuerpo nos pida.</li><li>b. Un litro de agua.</li><li>c. Entre 1,5 y 2 litros.</li><li>d. Medio litro de agua.</li></ul>	<p><b>4. Para tener una buena salud tanto física como mental, es necesario comer...</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Una gran cantidad de alimentos variados.</li><li>b. Lo que el cuerpo pida</li><li>c. Saludable y equilibrado</li><li>d. Poca cantidad de elementos saludables</li></ul>


## PREGUNTAS RANDOM

<p><b>1. Los nutrientes necesarios para crecer y reparar el cuerpo son:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Las vitaminas</li><li>b. Los lípidos</li><li>c. Las proteínas</li><li>d. Todas son correctas</li></ul>	<p><b>2. Si seguimos las indicaciones de la pirámide de la Alimentación, ¿qué debemos evitar?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. La fruta y la verdura</li><li>b. Dulces y grasas</li><li>c. La carne y el pescado</li><li>d. Los cereales y los lácteos</li></ul>
<p><b>3. Los jugos gástricos se producen en:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. El esófago.</li><li>b. El estómago.</li><li>c. El intestino delgado.</li><li>d. El hígado y el páncreas.</li></ul>	<p><b>4. La retirada de sustancias de desecho de la sangre para expulsarlas al exterior es:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. La respiración</li><li>b. La circulación</li><li>c. La excreción</li><li>d. Todas son correctas</li></ul>

### **Temática según sus colores:**

 Δ: Alimentos y nutrientes.

 Δ: Aparatos que intervienen en el proceso de nutrición.

 Δ: Vida saludable.

 Δ: Preguntas random.