



Examen de Nutrición

1. Una caloría es una medida de _____.
 - a. gordura
 - b. azúcar
 - c. carbohidrato
 - d. energía
 - e. No se
2. Una persona ordinaria necesita un total de _____ calorías al día.
 - a. 1000
 - b. 1500
 - c. 2000
 - d. 2500
 - e. No se
3. Una libra de grasa es equivalente a _____ extra calorías.
 - a. 1500
 - b. 2000
 - c. 3500
 - d. 5000
 - e. No se
4. ¿Una soda regular de 20 onzas tiene cuántas raciones?
 - a. Dos y medio
 - b. Dos
 - c. Una y media
 - d. Una
 - e. No se
5. ¿Cuántas calorías hay en una McDonald's Big Mac hamburguesa?
 - a. 230
 - b. 340
 - c. 420
 - d. 590
 - e. No se
6. Verdad o falso (escoge una)
12 onzas de Sprite regular tiene la misma cantidad de calorías que 12 onzas de Dr. Pepper regular.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
7. ¿Cuántas calorías tiene un gramo de grasa?
 - a. 4
 - b. 7
 - c. 9
 - d. 12
 - e. No se
8. Una ración de jugo es:
 - a. 4 onzas
 - b. 8 onzas
 - c. 12 onzas
 - d. 16 onzas
 - e. No se
9. ¿Una persona normal (niño o adulto) debe de tartar de caminar cuántos pasos al día?
 - a. 2000
 - b. 5000
 - c. 10,000
 - d. 15,000
 - e. No se
10. ¿Cual de estos es la mejor actividad para quemar grasa?
 - a. natación
 - b. corriendo
 - c. andando rápido
 - d. levantando pesas
 - e. No se
11. Normalmente un niño gasta _____ horas por día escuchando música, viendo la television, y jugando videojuegos aunque deben de limitar lo a 2 horas por día.
 - a. 4 horas
 - b. 6 horas
 - c. 8 horas
 - d. 10 horas
 - e. No se

Respuestas:
1. d 2. c 3. c 4. a 5. d 6. falso 7. c 8. a 9. c 10. c 11. a