

Cuestionario Tema 2 Mayo 2020

LA ALIMENTACIÓN EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS COVID -19

1. ¿Cómo funciona nuestro sistema inmunológico?
2. Cite algunas recomendaciones para reforzar o mantener nuestro sistema inmunológico sano.
3. ¿Qué es necesario para una sana hidratación?
4. ¿Qué debe tener en cuenta respecto al consumo de frutas y vegetales?
5. Cite ejemplos de grasas saludables.
6. ¿Por qué hay que evitar los azúcares y las grasas saturadas?
7. Cite las medidas de protección y de limpieza o desinfección de los alimentos.
8. ¿Cómo podemos desinfectar y limpiar los productos comprados en el supermercado?
9. ¿De qué manera se limpian las frutas y vegetales?
10. ¿Cuántos son los tiempos de comida y por qué es importante respetarlos?
11. ¿De qué forma se estimula la vitamina D?
12. ¿Cuáles alimentos se deben evitar?
13. Que debe tenerse en cuenta para la planificación de su alimentación y la de su familia.
14. ¿Qué elementos debe tomar en cuenta al elaborar un menú familiar para una semana?

Nota: Recuerde que las respuestas a estas preguntas deben hacerse basadas en el texto suministrado únicamente. Es indispensable el estudio previo para la realización de la respectiva prueba.

Recuerde que en este año 2020 NO SE REALIZARÁ PRUEBA DE CONVOCATORIA.