

MÓDULO 2: RESPUESTAS CUESTIONARIO

Marca con una X la(s) respuesta(s) correcta(s) para cada pregunta:

1. El arroz integral se considera un alimento:

- Recomendado para cualquier dieta y edad.
- De fácil digestión y con propiedades laxativas por su fibra.
- Contiene minerales, fibras, proteínas y vitaminas.

2.Cuál de las siguientes afirmaciones no es una propiedad de la avena:

- Mejora la resistencia al frío.
- Recomendado para depurar y perder peso.
- Ideal en casos de desgaste físico y estreñimiento.

3. El mijo tiene las siguientes características:

- Ayuda a regular el nivel de azúcar en la sangre.
- Es una proteína de sabor dulce, digestivo y fácil de cocinar y no requiere olla a presión para su cocción.
- Es ideal contra la fatiga intelectual, depresión nerviosa y anemia.

4. El seitán es una proteína vegetal que:

- Se conoce también como “carne vegetal texturizada”.
- Tiene un alto contenido de proteínas, es reconstituyente y de buena digestión.
- Es la proteína del trigo (gluten), fácil de elaborar, de sabor fuerte y textura parecida a la carne.

5. Las características más destacadas del tempeh son:

- Contiene un alto porcentaje de proteínas de alta calidad y es muy digestible por la fermentación.
- Se puede comer fresco sin cocinarlo.
- Está libre de colesterol y contiene vitaminas del grupo B.

6. Con respecto a las leguminosas, es importante tener en cuenta:

- Combinarlas con cereales integrales para proporcionar un buen aporte proteico con todos los aminoácidos esenciales.
- Cocinarlas con algas para facilitar la absorción de nutrientes y ablandarlas más rápidamente.
- No utilizar ningún condimento salado, hasta que estén completamente cocidas.

7. Las semillas son un alimento que:

- Se recomienda comprarlas tostadas para poderlas asimilar mejor.
- Son buena fuente de vitamina E, minerales, proteínas y grasa de buena calidad.
- Se recomiendan lavarlas, y secarlas rápidamente, su color no debe de cambiar.

8. Las verduras redondas cocinadas en forma lenta tienen un efecto de:

- Depurar y expandir.
- Centrar, calmar, estabilizar.
- Reforzar el plexo solar, centro de las emociones.

9. Las verduras de hoja verde, cocinadas brevemente, aportan a nuestra alimentación:

- Fibra de buena calidad, calcio y clorofila.
- Dulzor natural y centro.
- Frescor, ligereza, apertura.

10. Las ALGAS – VERDURAS DEL MAR como alimento, aportan los siguientes beneficios:

- Tienen un efecto quelante, arrastran los metales pesados
- Aportan abundantes minerales que tonifican el sistema nervioso y óseo.
- Alcalinizan la sangre y refuerzan riñones.

11. Las algas que podemos comer sin cocción, simplemente remojándolas son:

- Dulse, wakame, arame.
- Kombu, wakame, espagueti de mar.
- Hiziki, nori, cochayuyo.

12. El alga Wakame se caracteriza por:

- Ser de color rojo y crecer muy superficialmente.
- Tener una textura ligera y sabor neutro, solo con remojarla está lista para consumir o incorporar a otros platos.
- Ser una de las variedades más populares.

13. El Agar agar es un alga que se utiliza para:

- Hacer gelatinas suaves, nutritivas y ricas en minerales.
- Depurar, enfriar y relajar por exceso.
- Ideal para personas con diarrea, gases y flatulencias.