CUESTIONARIO DE DESARROLLO DE MENÚS

1. ¿Cuántas porciones de fruta se deben servir en una semana?\_\_\_\_\_
2. Qué vegetal no es un vegetal con almidón:
   1. Maíz.
   2. Guisantes
   3. Papas
   4. Judías verdes
3. ¿Cuál es el requerimiento de 1/3 de sodio para un menú de almuerzo semanal?
   1. 600mg
   2. 766mg
   3. 1000mg
   4. 2500mg
4. ¿Cuál es el requerimiento de 1/3 de fibra para el menú de almuerzo semanal?
   1. >10g de fibra
   2. <10g de fibra
   3. >12g de fibra
   4. <7g fibra
5. Verdadero o falso. ¿La fruta contiene sodio?
6. Verdadero o falso. ¿En un menú de almuerzo, un requisito de pan debe incluirse diariamente?
7. Verdadero o falso. ¿Los frijoles se pueden contar como requerimiento de proteínas y vegetales?
8. Además de las carnes animales (carne de res, pollo, pescado, cerdo, etc.), ¿qué alimentos se utilizan como requerimiento de proteínas?