

# TRIVIA SOBRE EL COLESTEROL

1. El colesterol es \_\_\_\_\_.

- a) otro nombre para la sal
- b) una grasa que se encuentra en la sangre
- c) un azúcar que se encuentra en los alimentos
- d) un azúcar que se encuentra en la sangre

2. Los nombres oficiales de los dos tipos de colesterol son \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.

- a) a base de alimentos y producido por el hígado
- b) LDL y HDL
- c) saludable y no saludable
- d) sólido y líquido

3. ¿Cuál de estas afirmaciones sobre el origen del colesterol es VERDADERA?

- a) Al colesterol solo lo fabrica el hígado.
- b) Al colesterol lo fabrica el hígado y está en los alimentos que comemos.
- c) Al colesterol solo lo fabrica el estómago.
- d) El colesterol solo se encuentra en alimentos como la carne, los huevos y el queso.

4. ¿Qué órgano produce el colesterol?

- a) el riñón
- b) el corazón
- c) el hígado
- d) el estómago

5. ¿Qué alimentos NO tienen colesterol? (marca todas las opciones que correspondan)

- a) las frutas
- b) las verduras
- c) los cereales
- d) las hamburguesas con queso

6. ¿Se puede vivir sin colesterol?

- a) Sí, porque es malo para la salud.
- b) No, lo necesitas para vivir.

7. ¿Qué alimentos tienen colesterol "malo"? (marca todas las opciones que correspondan)

- a) las salchichas
- b) las manzanas
- c) la avena
- d) el queso

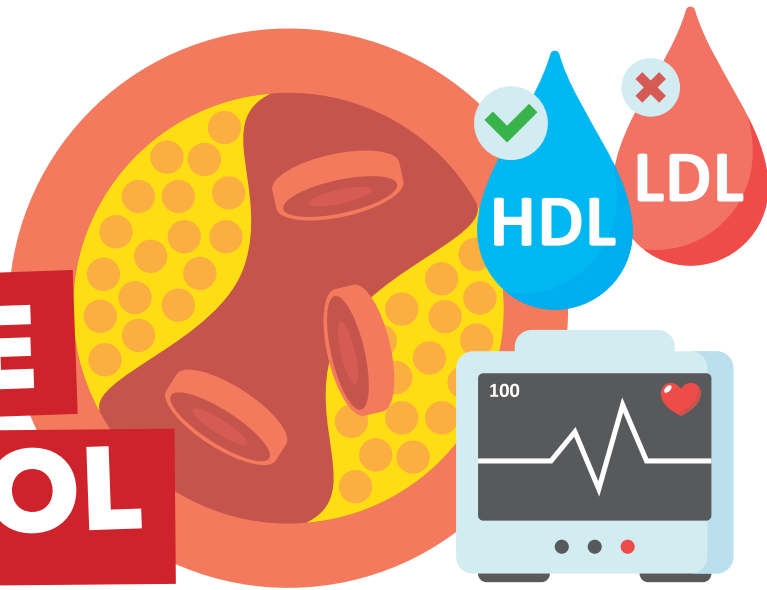
8. ¿Cómo se conoce también al colesterol HDL?

- a) bueno
- b) bonito
- c) humano
- d) héroe

9. ¿De qué dos formas podemos reducir nuestro colesterol?

- a) con ejercicio
- b) viajando
- c) leyendo más libros
- d) comiendo más frutas y verduras





# TRIVIA SOBRE EL COLESTEROL

## RESPUESTAS:

- El colesterol es \_\_\_\_\_.
  - a) otro nombre para la sal
  - b) una grasa que se encuentra en la sangre**
  - c) un azúcar que se encuentra en los alimentos
  - d) un azúcar que se encuentra en la sangre
- Los nombres oficiales de los dos tipos de colesterol son \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.
  - a) a base de alimentos y producido por el hígado
  - b) LDL y HDL**
  - c) saludable y no saludable
  - d) sólido y líquido
- ¿Cuál de estas afirmaciones sobre el origen del colesterol es VERDADERA?
  - a) Al colesterol solo lo fabrica el hígado.
  - b) Al colesterol lo fabrica el hígado y está en los alimentos que comemos.**
  - c) Al colesterol solo lo fabrica el estómago.
  - d) El colesterol solo se encuentra en alimentos como la carne, los huevos y el queso.
- ¿Qué órgano produce el colesterol?
  - a) el riñón
  - b) el corazón
  - c) el hígado**
  - d) el estómago
- ¿Qué alimentos NO tienen colesterol? (marca todas las opciones que correspondan)
  - a) las frutas**
  - b) las verduras**
  - c) los cereales**
  - d) las hamburguesas con queso
- ¿Se puede vivir sin colesterol?
  - a) Sí, porque es malo para la salud.
  - b) No, lo necesitas para vivir.**
- ¿Qué alimentos tienen colesterol "malo"? (marca todas las opciones que correspondan)
  - a) las salchichas**
  - b) las manzanas
  - c) la avena
  - d) el queso**
- ¿Cómo se conoce también al colesterol HDL?
  - a) bueno**
  - b) bonito
  - c) humano
  - d) héroe
- ¿De qué dos formas podemos reducir nuestro colesterol?
  - a) con ejercicio**
  - b) viajando
  - c) leyendo más libros
  - d) comiendo más frutas y verduras**

