

La alimentación y la salud

Nombre _____ Fecha _____

1 ¿Cuáles son los principales nutrientes?

2 Relaciona los siguientes alimentos ricos en grasa con su origen.

- | | | |
|-------------------|--------------------|-------------|
| Mantequilla • | • Origen animal • | • Foie gras |
| Aceite de oliva • | • Origen vegetal • | • Margarina |
| Tocino • | | • Beicon |

3 Escribe cuatro alimentos que sean ricos en hidratos de carbono.

4 Observa las imágenes y escribe el principal nutriente que aportan.



5 Completa las oraciones con las siguientes palabras.

insuficientes – nutriente – suficiente – equilibrada – energía

Una dieta _____ es la que nos aporta la _____
y los materiales que necesitamos, de modo que no sean _____
ni excesivos. Una dieta _____ nos aporta la cantidad adecuada
de cada _____.

6 Contesta estas preguntas sobre la rueda de los alimentos.

- ¿De qué grupos debemos incluir alimentos en nuestra dieta?

- ¿De qué grupos debemos tomar más alimentos?

7 Contesta las preguntas sobre los siguientes alimentos.

leche – bollos – verdura – pollo – fruta – queso curado – tocino

- ¿Cuáles debemos tomar frecuentemente? _____
- ¿Cuáles debemos reducir al máximo? _____

8 ¿Por qué es importante la higiene cuando preparamos alimentos?

9 ¿Quién lleva correctamente la mochila? Marca y explica por qué.



10 El ejercicio aporta muchos beneficios. Escribe dos de ellos.

- _____
- _____