

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



NOMBRE _____ CURSO _____

Como hemos estudiado en Ciencias Naturales, la nutrición forma parte de las funciones vitales de los seres vivos. Las personas nos nutrimos a través de la respiración y la alimentación.

Mediante la ALIMENTACIÓN conseguimos la energía necesaria para realizar las actividades diarias. Por eso es muy importante hacerlo de manera saludable.

1

Relaciona con flechas las oraciones sobre hábitos de alimentación.

- | | | | |
|-----------------------------|---|---|------------------------------------|
| Hay que realizar | ● | ● | despacio y bien. |
| Tenemos que masticar | ● | ● | comer grasas saturadas y azúcares. |
| Mientras masticamos | ● | ● | frutas y verduras. |
| Debemos evitar | ● | ● | cinco comidas al día. |
| Es importante comer | ● | ● | mantenemos la boca cerrada. |
| Hay que beber al menos | ● | ● | todos los nutrientes |
| Nuestra dieta debe contener | ● | ● | lávate los dientes. |
| Cuando termines de comer | ● | ● | 8 vasos de agua al día. |

3

Coloca cada alimento con su nutriente correspondiente.

PLÁTANO - CARNE - ACEITE - PAN - PESCADO -
ZANAHORIA - MACARRONES - MANTEQUILLA.

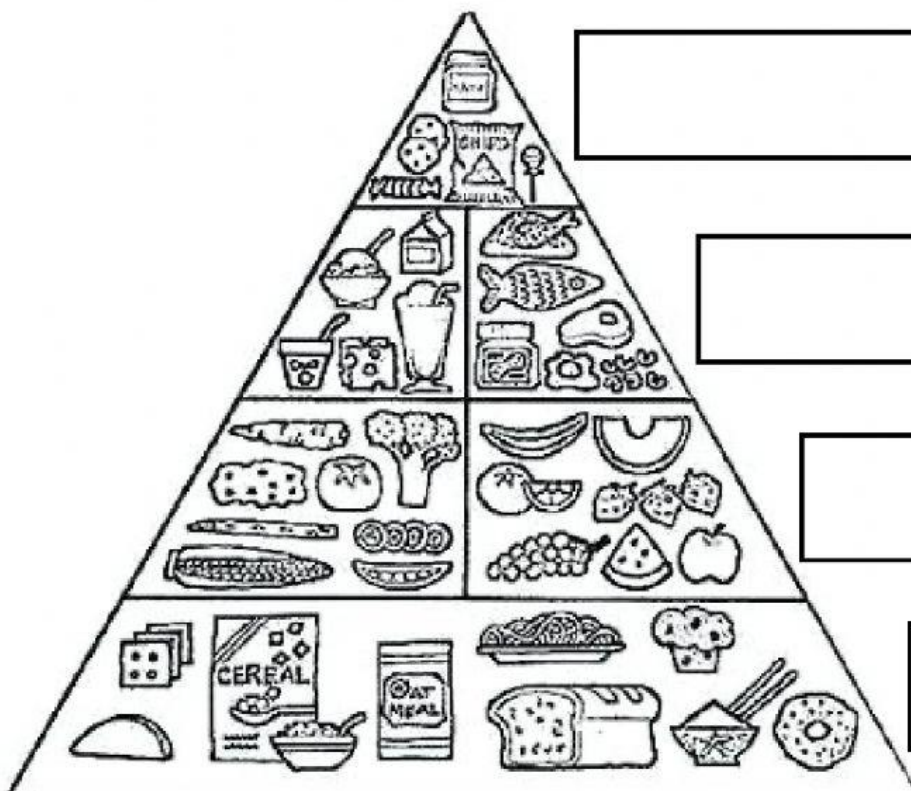
HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNAS
GRASAS	VITAMINAS Y MINERALES

4

Coloca en la pirámide estos 4 grupos de alimentos.

Recuerda: los que más se consumen van abajo y los que menos arriba.

PAN, CEREALES, ARROZ, PASTA - FRUTAS Y VERDURAS -
CARNES, HUEVO Y PESCADO - AZÚCARES Y GRASAS.



EDUCACIÓN FÍSICA. CEIP LAS CAÑADAS