

Nutrición y alimentación

Comprueba cuánto has aprendido.

Selecciona la opción correcta.

1. ¿Qué son los nutrientes?

LOS NUTRIENTES SON
SUSTANCIAS PEQUEÑAS QUE
COMPONEN LOS ALIMENTOS.

LOS NUTRIENTES SON LOS
ALIMENTOS QUE COMEMOS.

2. ¿Sabes qué nutriente es muy importante para formar nuestros músculos?

LAS GRASAS

LAS PROTEÍNAS

3. Jaime termina de jugar al baloncesto y directamente coge su bocadillo para comerlo. ¿Crees que es un hábito higiénico?

SÍ

NO

4. ¿Dónde se deben guardar los yogures?

EN EL FRIGORÍFICO

EN UNA ESTANTERÍA AL AIRE
LIBRE

5. Sara, para levantar a su cachorro del suelo dobla las piernas y lo sube con la espalda recta. ¿Está cuidando su espalda?

NO, DEBE HACERLO CON LAS
PIERNAS RECTAS.

SÍ, SARA LEVANTA
CORRECTAMENTE A SU
CACHORRO.