

INSTITUTO DE ESTUDIOS AVANZADOS DE OCCIDENTE
RECUPERACIÓN DE CIENCIAS NATURALES Y TECNOLOGÍA
SEXTO PRIMARIA SECCIÓN "A"

Profa. Sheny Rojas



NOMBRE: _____

FECHA: _____

INSTRUCCIONES Realice en cada inciso lo que se le indica.

1. Observe detenidamente la imagen y seleccione la V si la afirmación es verdadera o la F si es falsa.



- a) El pimiento debe consumirse en pequeñas cantidades. V F
- b) Los lácteos (queso, yogur, leche...) se consumen varias veces a la semana. V F
- c) Los caramelos se encuentran en la base de la pirámide alimenticia porque son carbohidratos. V F
- d) Consumir todos los días cereales y legumbres. V F
- e) Podemos consumir grasas siempre que queramos. V F
- f) Debemos consumir varias veces a la semana proteínas. V F
- g) Las vitaminas y minerales han de consumirse varias veces a la semana. V F
- h) Los alimentos que debemos consumir en mayor cantidad se encuentran en la zona media de la pirámide alimenticia. V F

2. Relacione los alimentos con el nutriente principal de cada uno.



GRASAS



PROTEÍNAS



VITAMINAS Y
MINERALES



HIDRATOS
DE
CARBONO



3. Seleccione las oraciones que hablen de una correcta relación con la comida y hábitos saludables.

No comer entre horas

Lavar bien las frutas y
verduras.

Comer carne cruda o muy
poco cocida.

Incluir en nuestra dieta todos
los nutrientes que
necesitamos.

Volver a congelar los
alimentos que ya estuvieron
congelados

Lavarse los dientes antes y
después de cada comida.

Usar agua de un río para
lavar la fruta.