

**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.



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

☐ V ☐ F

☐ V ☐ F

☐ V ☐ F

☐ V ☐ F

☐ V ☐ F

☐ V ☐ F

☐ V ☐ F

☐ 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.