FICHA DE REPASO

CIENCIAS DE LA NATURALEZA – TEMA 2

1. ¿Cuáles son los principales 4 nutrientes? Marca con X

Grasas:	Nutrientes:	Proteínas:
Alimentos:	Hidratos de Carbono:	
Agua:	Vitaminas:	
Sales Minerales:	Dulces:	

2. Indica si los alimentos son de origen Vegetal (V) o Animal (A)

Mantequilla:	Aceite:
Tocino:	Plátano:

3. Indica a qué grupo de nutrientes pertenece cada alimento.

- Huevos: 1
- Mantequilla: 2
- Pan: 3
- Verduras: 4
- Grasas:
- Hidratos de carbono:
- Proteínas:
- Vitaminas y Sales Minerales;

LIVEWORKSHEETS

4. **Completa con: Dieta – Equilibrada – Saludable – Suficiente.**

   Una _____ para que sea _____ debe ser _____ para que nos aporte la cantidad adecuada de nutrientes y además debe de ser _____ para que nos aporte los materiales y energía necesaria sin pasarnos.

5. **Elije el grupo lo que nos aporta cada grupo de alimentos.**

   Grupo 1 - Grupo 2 - Grupo 3 - Grupo 4 - Grupo 5 - Grupo 6

   (Se responde 1-2-3-4-5-6)

   - Aportan Fibras, Vitaminas y Sales Minerales:

   - Muy ricos en Grasas:

   - Ricos en Hidratos de Carbono:

   - Aportan Fibras, Vitaminas y Sales Minerales:

   - Muy Ricos en Proteínas:

   - Aportan Proteínas y Calcio:

LIVEWORKSHEETS

6. ¿Qué alimentos debemos tomar A menudo o Frecuentemente? (escribe cada alimento en su grupo)

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

- Frecuentemente:

_____

- Ocasionalmente:

_____

_____

7. ¿Qué bebemos hacer con la higiene y los alimentos. (Marca la respuesta correcta con una X)
   - Hacer de comer:
   - Lavar los alimentos:
   - Limpiar los utensilios:
   - Coger los alimentos que vamos a cocinar:
   - Lavarnos las manos:

8. Responde Verdadero (V) o Falso (F)

- Usando conservantes, como la sal, el azúcar o el vinagre:
- Calentando los alimentos y cerrando el envase herméticamente:
- Mediante el frío, en el frigorífico o el congelado:

LIVEWORKSHEETS

9. **Marca con una (X) los que producen reacciones malas a los alimentos.**

- **Alergias:**
- **Obesidad:**
- **Intolerancia:**
- **Desnutrición:**

10. **¿Qué produce la obesidad? Marca con una X**

Perder peso:

Reacciones Intensas:

Coger peso:

Grandes molestias:

Acumular grasa:

¿Y la Desnutrición? Perder peso:

Reacciones Intensas:

Coger peso:

Grandes molestias:

Acumular grasa:

LIVEWORKSHEETS