

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

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:**

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:**

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: