

FICHA REPASO. CIENCIAS NATURALES. TEMA 2. LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

1-ELIGE LOS PRINCIPALES NUTRIENTES.

TOMATES

HIDRATOS DE CARBONO

GRASAS

TORTILLA

PROTEÍNAS

VITAMINAS Y SALES MINERALES

2-ELIGE EL ALIMENTO CON EL ORIGEN (ANIMAL O VEGETAL).

MANTEQUILLA

ACEITE

BEICÓN

MARGARINA

3-ELIGE QUÉ ALIMENTOS SON RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO.

PATATAS

MIEL

HUEVOS

PAN

DULCES

CARNE

PASTA

4-ELIGE EL PRINCIPAL NUTRIENTE DE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS.

ACEITE

HIDRATOS DE CARBONO

PERAS

GRASAS

PROTEÍNAS

POLLO

VITAMINAS Y SALES MINERALES

MIEL

5-COMPLETA:

Una dieta _____ nos aporta _____ que no sean ni insuficientes ni _____.

6-ELIGE LOS ALIMENTOS QUE NO PUEDE TOMAR UNA PERSONA CON INTOLERANCIA A LA LACTOSA.

HELADO PERA YOGUR PAN QUESO LECHUGA LECHE

7-SELECCIONA LOS ALIMENTOS QUE DEBEMOS TOMAR FRECUENTEMENTE.

VERDURA LECHE BEICON PASTELES

8-SELECCIONA LOS ALIMENTOS QUE DEBEMOS TOMAR OCASIONALMENTE.

FRUTA CHOCOLATE BOLLERÍA POLLO

9-SELECCIONA LAS PALABRAS ADECUADAS.

EL PESO ADECUADO ES SÍNTOMA DE _____.

NO REPONER LOS NUTRIENTES QUE GASTAMOS NOS PRODUCE _____.

COMER DEMASIADO O TOMAR ALIMENTOS POCO SALUDABLES

PRODUCE _____.