NOMBRE Y APELLIDOS: FECHA:

NATURALES:

1. Señala en cada caso la respuesta correcta.

a) ¿Qué enfermedad causa daño en los dientes?

- ( ) Caries.
- ( ) Resfriado.
- ( ) Gripe.

b) Debemos comer:

- ( ) Despacio y masticando bien
- ( ) 3 veces al día.
- ( ) Más de lo que necesitamos

c) La fibra alimentaria:

- ( ) Se encuentra principalmente en la leche.
- ( ) Tiene efectos negativos para la salud.
- ( ) Mantiene limpio y sano el intestino.

d) El azúcar pertenece a:

- ( ) Proteínas
- ( ) Hidratos de carbono
- ( ) Vitaminas y minerales.

d) Dormir adecuadamente ayuda a:

- ( ) Despertarse antes.
- ( ) Aprender mejor.
- ( ) Tener buena higiene personal.

e) De estas actividades, la más saludable es::

- ( ) Jugar a la videoconsola.
- ( ) Salir al parque a jugar.
- ( ) Ver la televisión.

f) El agua:

- ( ) Es un alimento.
- ( ) Es un nutriente.
- ( ) Contiene grasas.

h) Para tener una dieta saludable debemos:

- ( ) Comer solo pan, pastas, patatas y arroz.
- ( ) Comer 3 veces al día y en abundancia.
- ( ) Comer una cantidad adecuada de todos los nutrientes

2. Complete these sentences:

_____are the signs that indicate that we are ill, such as a temperature or vomiting.

_____ is an alteration that means our body is not working well.

_____ are rules that help us feel better and prevent illnesses.

_____ is the state when our body is working well

LIVEWORKSHEETS

3. Classify the words into the corresponding groups.

SYMPTOMS:

ILLNESSES:

HEALTHY HABITS:

Flu, healthy diet, cold, vomiting, hygiene, sleeping, temperature, hobbies, good posture, tooth decay.

4. Completa la tabla con las siguientes palabras: pan, proteínas, pescado, leche, tomates, grasas, refrescos, vitaminas y minerales, agua, hidratos de carbono.

Alimentos	Nutrientes

5. A) Completa la tabla con los datos que faltan sobre los nutrientes.

Nutriente	Función
Hidratos de carbono	
Grasas	
	Ayudan a crecer y a prevenir enfermedades.
	Ayudan al cuerpo a controlar su funcionamiento y a defenderse de enfermedades

B) Agrupa estos alimentos según los nutrientes mayoritarios que aportan al organismo:

- leche, pasta, aceite, arroz, huevo, pescado, manzana, champiñones, pan y lentejas.

Hidratos de carbono:

Grasas:

Proteinas:

Vitaminas y minerales:

6. A) Escribe lo que le dirías a las personas que….
   - No desayunan y hacen cenas muy abundantes.

LIVEWORKSHEETS

- Para obtener proteínas solo comen carne.

B) Coloca correctamente la pirámide de alimentos.

7. Verdadero o falso.
    - Todas las personas necesitan tomar la misma cantidad de alimentos.
    - Realizar ejercicio físico fortalece los huesos y músculos y previene la obesidad.
    - Las personas son más felices y se sienten mejor cuando tienen amigos y ayudan a los demás.
    - Gracias a la higiene, eliminamos de nuestro cuerpo y de nuestro entorno muchos microbios que podrían causarnos enfermedades.

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS