

ACTIVIDAD EN CLASE

Ciencias Naturales

Nombre:

Curso:

Objetivos:

- Identificar las características de los nutrientes
- Valorar el cuidado de nuestro cuerpo y alimentación

1. Encuentra en la sopa de letras las siguientes palabras:

LA PIRAMIDE ALIMENTICIA



C	A	Z	U	C	A	R	E	S	O
E	X	B	L	S	L	Z	B	I	F
R	U	V	A	A	V	M	R	X	R
E	O	R	E	I	C	B	U	T	U
A	G	A	P	R	I	T	O	E	T
L	A	M	P	L	D	Z	E	A	A
E	M	A	I	B	E	U	L	O	S
S	U	U	R	A	X	O	R	I	S
E	Q	Y	M	L	N	Y	I	A	T
E	P	R	O	T	E	I	N	A	S



FRUTAS
VERDURAS

CEREALES
PROTEÍNAS

LÁCTEOS GRASA
AZÚCARES
EQUILIBRIO

2. Unir con Línea cada alimento con el grupo al que pertenece:

1. Manzana



2. Zanahoria



3. Arroz



4. Leche



5. Pescado



6. Aguacate



3. Arrastra los siguientes alimentos a su grupo correspondiente

DULCES - GRASAS



CEREALES - LACTEOS



PROTEINAS - CARNES



4. Responda V o F según corresponda

	V	F
1. Los cereales son una fuente de energía	☐	☐
2. El agua no es necesaria para la salud.	☐	☐
3. Las grasas saludables son parte de una dieta equilibrada.	☐	☐
4. El pescado pertenece al grupo de los lácteos.	☐	☐
5. Las verduras deben comerse a diario.	☐	☐
6. El pan pertenece al grupo de las proteínas.	☐	☐

5. Completa las oraciones según corresponda

Las son ricas en vitaminas y minerales.

El grupo de incluye el pollo y los huevos.

En la punta de la pirámide están los alimentos ricos en

a) Frutas, verduras, manzana

b) Proteínas, pollo, carne

c) frutas, proteínas, azúcares

6. Subraye/ seleccione la respuesta correcta,

¿Cuál de estos alimentos pertenece al grupo de las **frutas**?

- a) Pan
- b) Manzana
- c) Queso
- d) Zanahoria
- e) Pescado
- f) Uva

¿Cuál de estos alimentos pertenece al grupo de los **lácteos**?

- a) Queso
- b) Pollo
- c) Yogur
- d) Manzana
- e) Arroz
- f) Leche

¿Cuál de estos alimentos pertenece al grupo de los **cereales**?

a) Pasta

b) Espinaca

c) Pan

d) Leche

e) Arroz

f) Pollo