

Unidad 4 – Bienestar mental y físico

Alimentos

Parte I – Clasificación de alimentos (Categorías)

A. Escribe cada alimento en la categoría correcta.

Banco de palabras:

zanahoria – lentejas – manzana – papa– brócoli – garbanzos – yuca – plátano – espinaca –
frijoles – camote



Frutas



Verduras / Hortalizas



Legumbres



Tubérculos

Parte II – Matching (Emparejar)

Relaciona cada término con su definición correcta.

- A. Integral
- B. Legumbres
- C. Tubérculos
- D. Bollería
- E. Refrescos

1. ____ Productos como donas y pasteles.
2. ____ Bebidas con alto contenido de azúcar.
3. ____ Alimentos que contienen el grano completo.
4. ____ Frijoles, lentejas y garbanzos.
5. ____ Partes subterráneas como la papa y la yuca.

Parte III – Selección múltiple

1. Los alimentos integrales son más saludables porque:

- A. contienen más azúcar
- B. han sido refinados
- C. conservan la fibra y los nutrientes
- D. duran más tiempo



2. ¿Cuál de estos alimentos debe consumirse con moderación?

- A. espinaca
- B. dulces
- C. lentejas
- D. manzana

3. Los zumos pueden ser problemáticos en exceso porque:

- A. contienen demasiada proteína
- B. tienen fibra natural intacta
- C. no tienen azúcar
- D. tienen mucha azúcar y poca fibra



4. ¿Cuál es un ejemplo de legumbre?

- A. brócoli
B. camote
C. frijoles
D. manzana

5. ¿El arroz integral y pan integral forman parte de qué grupo de alimentos?

- A. comida procesada
B. comida integral
C. bollería
D. refrescos

Parte IV – Vida contemporánea

6. En la vida contemporánea, muchas personas consumen más alimentos procesados porque:

- A. tienen menos tiempo
B. son más saludables
C. son naturales
D. no contienen azúcar

7. Comer alimentos integrales refleja:

- A. un estilo de vida sin organización
B. una decisión consciente sobre la salud
C. una dieta rica en azúcar
D. falta de nutrientes

