

La alimentación saludable y el sistema inmunológico

Nombre: _____ Curso: ___ Fecha: _____

1. Lee con atención

La alimentación saludable es comer diferentes alimentos que ayudan a nuestro cuerpo a crecer fuerte, tener energía y mantenerse sano. Cuando comemos frutas, verduras, cereales, proteínas, lácteos y agua, nuestro cuerpo recibe vitaminas y energía.

El sistema inmunológico es el sistema de defensa del cuerpo. Funciona como soldados que protegen nuestro cuerpo de virus, bacterias y enfermedades. Si comemos saludable, nuestras defensas serán más fuertes.



ACTIVIDADES

1. Colorea los alimentos saludables

Colorea los alimentos que ayudan a cuidar tu cuerpo.

- | | | |
|---------------------------------------|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> manzana | | <input type="checkbox"/> zanahoria |
| <input type="checkbox"/> papas fritas | | <input type="checkbox"/> dulce |
| <input type="checkbox"/> zanahoria | | <input type="checkbox"/> plátano |
| | | <input type="checkbox"/> brócoli |

2. Completa las frases

Escribe la palabra correcta.

- •
- •
- •
- •

Escribe la palabra correcta.

frutas - agua - defensas - verduras

Las _____ y _____ nos dan vitaminas.

El sistema inmunológico protege nuestras _____.

Beber _____ ayuda a que el cuerpo funcione bien.

3. Une con líneas

Relaciona el alimento con su beneficio.

- | | | |
|----------|---|---|
| Frutas | • | <input type="text" value="Nos mantiene fuertes"/> |
| Agua | • | <input type="text" value="Nos da vitaminas"/> |
| Yogurt | • | <input type="text" value="Nos hidrata"/> |
| Verduras | • | <input type="text" value="Fortalece los huesos"/> |

MENSAJE FINAL

Come saludable para tener un cuerpo fuerte y muchas defensas.

4. Marca con los hábitos saludables

- Comer frutas y verduras
- Dormir bien
- Comer muchos dulces
- Lavarse las manos
- Hacer ejercicio y jugar
- Tomar gaseosas todos los días

5. Dibuja tu plato saludable

Dibuja alimentos saludables dentro del plato.



6. Piensa y responde

¿Por qué es importante comer alimentos saludables?
