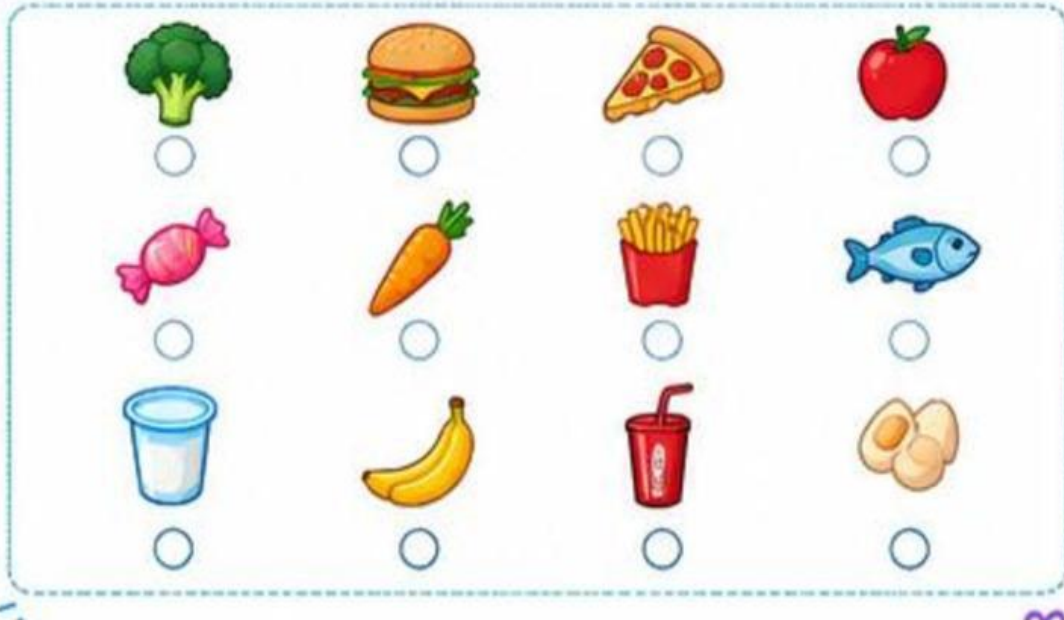


Nombre: _____

Fecha: _____

1 Observa y elige

Marca los alimentos saludables de la imagen.



2. Arrastra y coloca los alimentos en el grupo correcto

Arrastra cada alimento hasta el grupo al que pertenece.

 Queso	 Fréjol	 Yogur	 Avena
 Manzana	 Pescado	 Papa	 Zanahoria
 Frutas	 Carnes y huevos	 Cereales y tubérculos	
 Verduras	 Lácteos	 Leguminosas	



3. Selecciona la respuesta correcta

Marca la opción correcta para cada pregunta.

1. ¿Cuál de estos alimentos es una verdura?

- ☐ a) Manzana ☐ b) Zanahoria ☐ c) Plátano ☐ d) Pan



2. ¿Qué grupo incluye al arroz y al pan?

- ☐ a) Frutas ☐ b) Cereales y tubérculos ☐ c) Lácteos ☐ d) Leguminosas



3. ¿Qué alimento es una fuente de proteína?

- ☐ a) Papa ☐ b) Pollo ☐ c) Manzana ☐ d) Leche



4. ¿Cuál es un ejemplo de lácteos?

- ☐ a) Queso ☐ b) Lentejas ☐ c) Brócoli ☐ d) Uva



5. ¿Qué alimento pertenece al grupo de leguminosas?

- ☐ a) Fréjoles ☐ b) Arroz ☐ c) Pan ☐ d) Carne



4. Completa las oraciones



Escribe la palabra correcta en cada espacio.

alimentación

calcio

frutas

ocho

digestión

1. Una buena _____ nos ayuda a crecer y tener energía.

2. La leche contiene _____.

3. Debemos comer _____ y verduras todos los días.

4. Es importante beber _____ vasos de agua al día.

5. La fibra ayuda a nuestra _____.



5 Une con líneas



Relaciona cada beneficio con el grupo de alimentos que lo brinda.

1. Da energía para todo el día.



Cereales y tubérculos

2. Ayuda a formar músculos y huesos.



Carnes y huevos

3. Fortalece el sistema inmunológico.



Frutas y verduras

4. Mejora el tránsito intestinal.



Leguminosas

5. Ayuda a mantener una buena hidratación.



Lácteos y agua

