UNIDAD 3. CRECEMOS Y NOS ALIMENTAMOS

1. ¿Cuáles son las etapas de la vida?

ADOLESCENCIA | JUVENTUD | ADULTEZ | ANCIANIDAD | INFANCIA

2. ¿Cuánto dura la etapa de la infancia?

- DE LOS 12 AÑOS A LOS 15 AÑOS
- A PARTIR DE LOS 70 AÑOS
- DEL NACIMIENTO A LOS 12 AÑOS
- DE LOS 25 AÑOS A LOS 70 AÑOS
- DE LOS 15 AÑOS A LOS 25 AÑOS

3. ¿Cuáles son los hábitos saludables?

- ALIMENTACIÓN SALUDABLE
- DORMIR MUCHO
- CONTROL POSTURAL
- DEJARSE EL PELO LARGO
- EJERCICIO
- TOMAR MUCHO AZÚCAR
- DORMIR SIESTAS
- DESCANSO SUFICIENTE
- JUGAR A LOS VIDEOJUEGOS
- HIGIENE PERSONAL

4. ¿Cuáles son los nutrientes que tienen los alimentos?

- PROTEÍNAS
- SEMILLAS
- MANTEQUILLAS
- MINERALES
- GRASAS
- LÍQUIDOS
- GOMINOLAS
- VITAMINAS
- CARBOHIDRATOS
- MASA

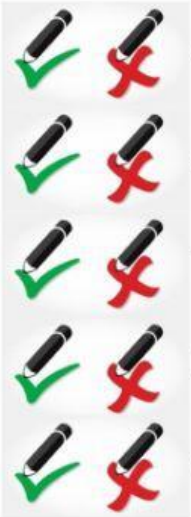
LIVEWORKSHEETS

5. ¿En qué alimentos se encuentran las proteínas?

6. ¿Para qué sirven los hidratos de carbono y las grasas?

7. ¿En qué alimentos se encuentran las vitaminas y los minerales?

8. ¿En qué debes basar tu dieta? Contesta verdadero o falso.



Comer lo necesario

Comer alimentos con muchas grasas

Tomar sólo algunos de los nutrientes

Realizar 5 comidas al día

El desayuno es la comida más importante del día

LIVEWORKSHEETS