

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



NOMBRE _____ CURSO _____

Como hemos estudiado en Ciencias Naturales, la nutrición forma parte de las funciones vitales de los seres vivos. Las personas nos nutrimos a través de la respiración y la alimentación.

Mediante la ALIMENTACIÓN conseguimos la energía necesaria para realizar las actividades diarias. Por eso es muy importante hacerlo de manera saludable.

1

Relaciona con flechas las oraciones sobre hábitos de alimentación.

Hay que realizar ●

● despacio y bien.

Tenemos que masticar ●

● comer grasas saturadas y azúcares.

Mientras masticamos ●

● frutas y verduras.

Debemos evitar ●

● cinco comidas al día.

Es importante comer ●

● mantenemos la boca cerrada.

Hay que beber al menos ●

● todos los nutrientes

Nuestra dieta debe contener ●

● lávate los dientes.

Cuando termines de comer ●

● 8 vasos de agua al día.

3

Coloca cada alimento con su nutriente correspondiente.

PLÁTANO - CARNE - ACEITE - PAN - PESCADO -
ZANAHORIA - MACARRONES - MANTEQUILLA.

HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNAS
GRASAS	VITAMINAS Y MINERALES

4

Coloca en la pirámide estos 4 grupos de alimentos.

Recuerda: los que más se consumen van abajo y los que menos arriba.

PAN, CEREALES, ARROZ, PASTA - FRUTAS Y VERDURAS -
CARNES, HUEVO Y PESCADO - AZÚCARES Y GRASAS.

