

FICHA DE REPASO

CIENCIAS DE LA NATURALEZA – TEMA 2

1. ¿Cuáles son los principales 4 nutrientes? Marca con X

Grasas:

Nutrientes:

Proteínas:

Alimentos:

Hidratos de Carbono:

Agua:

Vitaminas:

Sales Minerales:

Dulces:

2. Indica si los alimentos son de origen Vegetal (V) o Animal (A)

Mantequilla:

Aceite:

Tocino:

Plátano:

3. Indica a qué grupo de nutrientes pertenece cada alimento.

- Huevos: 1

- Grasas:

- Mantequilla: 2

- Hidratos de carbono:

- Pan: 3

- Proteínas:

- Verduras: 4

- Vitaminas y Sales Minerales;

4. Completa con: Dieta – Equilibrada – Saludable – Suficiente.

Una _____ para que sea
_____ debe ser _____
para que nos aporte la cantidad adecuada de nutrientes y
además debe de ser _____ para que nos
aporte los materiales y energía necesaria sin pasarnos.

5. Elige el grupo lo que nos aporta cada grupo de alimentos.

Grupo 1 - Grupo 2 - Grupo 3 - Grupo 4 - Grupo 5 - Grupo 6

(Se responde 1-2-3-4-5-6)

- Aportan Fibras, Vitaminas y Sales Minerales:**
- Muy ricos en Grasas:**
- Ricos en Hidratos de Carbono:**
- Aportan Fibras, Vitaminas y Sales Minerales:**
- Muy Ricos en Proteínas:**
- Aportan Proteínas y Calcio:**

6. ¿Qué alimentos debemos tomar A menudo o

Frecuentemente? (escribe cada alimento en su grupo)

**leche – bollos – verdura – pollo – fruta – queso curado –
tocino – chuches**

• Frecuentemente:

• Ocasionalmente:

7. ¿Qué bebemos hacer con la higiene y los alimentos.

(Marca la respuesta correcta con una X)

- Hacer de comer:
- Lavar los alimentos:
- Limpiar los utensilios:
- Coger los alimentos que vamos a cocinar:
- Lavarnos las manos:

8. Responde Verdadero (V) o Falso (F)

- Usando conservantes, como la sal, el azúcar o el vinagre:
- Calentando los alimentos y cerrando el envase
herméticamente:
- Mediante el frío, en el frigorífico o el congelado:

9. Marca con una (X) los que producen reacciones malas a los alimentos.

- **Alergias:**
- **Obesidad:**
- **Intolerancia:**
- **Desnutrición:**

10. ¿Qué produce la obesidad? Marca con una X

Perder peso:

Reacciones Intensas:

Coger peso:

Grandes molestias:

Acumular grasa:

¿Y la Desnutrición? Perder peso:

Reacciones Intensas:

Coger peso:

Grandes molestias:

Acumular grasa: