

NOMBRE Y APELLIDOS:

FECHA:

NATURALES:

1. Señala en cada caso la respuesta correcta.

a) ¿Qué enfermedad causa daño en los dientes?

 Caries. Resfriado. Gripe.

d) Dormir adecuadamente ayuda a:

 Despertarse antes. Aprender mejor. Tener buena higiene personal.

b) Debemos comer:

 Despacio y masticando bien 3 veces al día. Más de lo que necesitamos

e) De estas actividades, la más saludable es::

 Jugar a la videoconsola. Salir al parque a jugar. Ver la televisión.

c) La fibra alimentaria:

 Se encuentra principalmente en la leche. Tiene efectos negativos para la salud. Mantiene limpio y sano el intestino.

f) El agua:

 Es un alimento. Es un nutriente. Contiene grasas.

d) El azúcar pertenece a:

 Proteínas Hidratos de carbono Vitaminas y minerales.

h) Para tener una dieta saludable debemos:

 Comer solo pan, pastas, patatas y arroz. Comer 3 veces al día y en abundancia. Comer una cantidad adecuada de todos los nutrientes

2. Complete these sentences:

_____ are the signs that indicate that we are ill, such as a temperature or vomiting.

_____ is an alteration that means our body is not working well.

_____ are rules that help us feel better and prevent illnesses.

_____ is the state when our body is working well

3. Classify the words into the corresponding groups.

SYMPTOMS:

ILLNESSES:

HEALTHY HABITS:

Flu, healthy diet, cold, vomiting, hygiene, sleeping, temperature, hobbies, good posture, tooth decay.

4. Completa la tabla con las siguientes palabras: pan, proteínas, pescado, leche, tomates, grasas, refrescos, vitaminas y minerales, agua, hidratos de carbono.

Alimentos	Nutrientes

5. A) Completa la tabla con los datos que faltan sobre los nutrientes.

Nutriente	Función
Hidratos de carbono	
Grasas	
	Ayudan a crecer y a prevenir enfermedades.
	Ayudan al cuerpo a controlar su funcionamiento y a defenderse de enfermedades

- B) Agrupa estos alimentos según los nutrientes mayoritarios que aportan al organismo:

- leche, pasta, aceite, arroz, huevo, pescado, manzana, champiñones, pan y lentejas.

Hidratos de carbono:

Grasas:

Proteínas:

Vitaminas y minerales:

6. A) Escribe lo que le dirías a las personas que....

➤ No desayunan y hacen cenas muy abundantes.

- Para obtener proteínas solo comen carne.

B) Coloca correctamente la pirámide de alimentos.



7. Verdadero o falso.

- Todas las personas necesitan tomar la misma cantidad de alimentos.
- Realizar ejercicio físico fortalece los huesos y músculos y previene la obesidad.
- Las personas son más felices y se sienten mejor cuando tienen amigos y ayudan a los demás.
- Gracias a la higiene, eliminamos de nuestro cuerpo y de nuestro entorno muchos microbios que podrían causarnos enfermedades.

