LA ALIMENTACIÓN Y LOS NUTRIENTES

1 **¿Cuáles son los principales nutrientes?**

_____

_____

2 **Relaciona los siguientes alimentos ricos en grasa con su origen.**

Mantequilla •	• Origen animal •	• Foie gras
Aceite de oliva •	• Origen vegetal •	• Margarina
Tocino •	•	• Beicon

3 **Escribe cuatro alimentos que sean ricos en hidratos de carbono.**

_____ _____ _____ _____

4 **Observa las imágenes y escribe el principal nutriente que aportan.**







_____ _____ _____ _____ _____

_____ _____ _____ _____ _____

5 **Completa las oraciones con las siguientes palabras.**

insuficientes – nutriente – suficiente – equilibrada – energía

Una dieta_____es la que nos aporta la _____

y los materiales que necesitamos, de modo que no sean _____

ni excesivos. Una dieta_____nos aporta la cantidad adecuada

de cada_____

6 **Contesta estas preguntas sobre la rueda de los alimentos.**

- ¿De qué grupos debemos incluir alimentos en nuestra dieta?

_____

- ¿De qué grupos debemos tomar más alimentos?

_____

7 **Contesta las preguntas sobre los siguientes alimentos.**

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

- ¿Cuáles debemos tomar frecuentemente? _____
- ¿Cuáles debemos reducir al máximo? _____

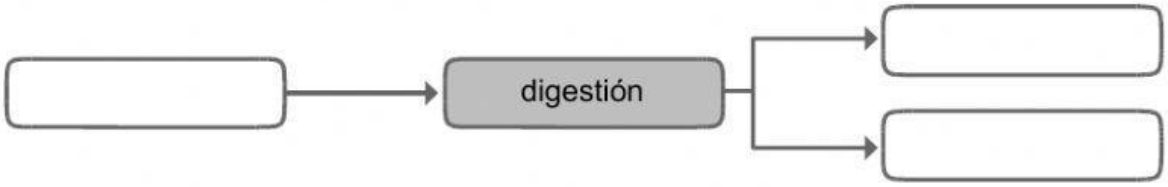
8 **¿Por qué es importante la higiene cuando preparamos alimentos?**

_____

_____

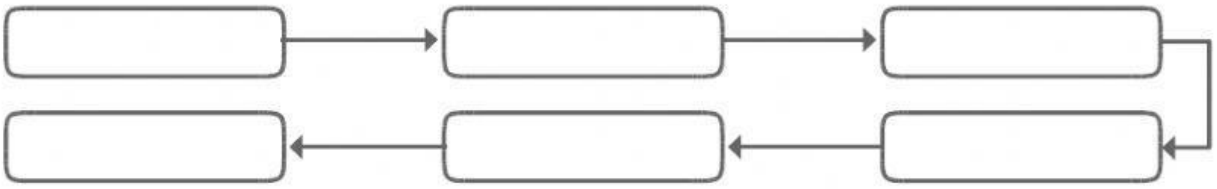
9 **Completa el esquema sobre lo que ocurre en la digestión.**

nutrientes – alimentos – restos



10 **Escribe en orden los órganos del aparato digestivo y rodea aquellos en los que se produce la digestión.**

esófago – boca – intestino grueso – estómago – ano – intestino delgado



¡¡¡ BUEN TRABAJO!!