

Selecciona la respuesta correcta en cada caso.

1. ¿Qué nutriente es muy importante para formar nuestros músculos?

☐ A

Las grasas.

☐ B

Las proteínas.

2. Para llevar una dieta equilibrada, ¿qué debemos consultar?

☐ A

La rueda de los alimentos.

☐ B

La etiqueta de los alimentos.

3. Jaime termina de jugar al baloncesto y directamente coge su bocadillo.
¿Crees que es un hábito higiénico?

☐ A

Sí.

☐ B

No.

4. ¿Qué parte de la etiqueta de un alimento mirarías si tuvieras alguna alergia?

☐ A

La información nutricional.

☐ B

Los ingredientes.

5. Si una persona come muy poco durante un periodo considerable de tiempo,
¿qué trastorno de la alimentación padecerá?

☐ A

Desnutrición.

☐ B

Obesidad.

Si vas a preparar una ensalada, debes...

a) lavarte las manos después de prepararla.

☐ A

Verdadero.

☐ B

Falso.

c) lavar la lechuga y las otras verduras que vayas a utilizar.

☐ A

Verdadero.

☐ B

Falso.

¿De qué tipo de alimentos procede la mayor parte de la energía?

☐ A

De los alimentos ricos en grasas.

☒ B

De los alimentos ricos en hidratos de carbono.

Marca la acción que sirve para conservar los alimentos.

☐ A

Lavar los alimentos de forma adecuada.

☐ B

Calentar el alimento y cerrar herméticamente el envase en el que se encuentre.

Completa el resumen de la unidad con las palabras propuestas

Los alimentos contienen unas sustancias llamadas _____,

Los nutrientes son los hidratos de carbono y las _____, que aportan energía; las proteínas, que aportan _____, y las _____ y las sales minerales, que ayudan a mantener la salud.

La _____ es el conjunto de todos los alimentos que toma una persona. Para ser saludable debe ser suficiente y _____.

La _____ de los alimentos nos ayuda a llevar una dieta saludable.

Para hacer una alimentación saludable hay que hacer _____ comidas al día.

cinco

rueda

equilibrada

nutrientes

dieta

vitaminas

materiales

grasas

Coloca las palabras en el texto según corresponda.

Hay alimentos que producen reacciones en el cuerpo de algunas personas. Estas reacciones son las _____ y las intolerancias.

Para evitar estos _____ debemos leer siempre las etiquetas de los alimentos preparados.

Las personas celiacas, que tienen intolerancia al _____, por ejemplo, deben fijarse en el _____ que representa el trigo o la cebada.

Además, las etiquetas informan sobre los nutrientes que contienen los alimentos en el apartado de información _____ y sobre la fecha antes de la cual hay que consumir el alimento, que es la fecha de _____.

trastornos

nutricional

símbolo

alergias

gluten

caducidad