



1. Completa estas oraciones sobre las etapas de la vida:

- Desde que nacemos hasta la vejez no paramos de
- Durante la se crece muy deprisa y, además, se empieza a andar, a hablar y a leer.
- En la se cambia mucho, y las chicas y los chicos se desarrollan de manera .
- En la termina el crecimiento.
- Se suele formar una familia y tener hijos durante la .
- En la el cuerpo se debilita, pero se tiene una gran sabiduría por todas las experiencias vividas.

2. Gracias a los alimentos obtenemos materia y energía para crecer. Fíjate en cómo ha crecido el padre de Marcos.



a) ¿Entre qué edades creció más el padre de Marcos?

de los 10 a los 20 años

de los 0 a los 10 años

de los 20 a los 30 años

b) Cuando Marcos tenía 1 año, medía 70 centímetros de alto. Si crece los mismos centímetros que su padre, ¿qué altura tendrá a los 10 años? Cm.

3. ¿Qué tipo de nutrientes nos aporta principalmente este alimento?

Tiene mucha grasa, por eso aporta mucha energía.

Es rico en proteínas, es decir, aporta materiales para el cuerpo.

Tiene vitaminas y minerales que nos ayudan a estar sanos.



4. Relaciona cada alimento con su nutriente principal.



Vitaminas

Hidratos de
carbono

Proteínas

5. ¿Dónde se sitúa este alimento en la pirámide alimentaria? ¿Con qué frecuencia ha de tomarse?

Se sitúa en la base de la pirámide. Hay que tomarlo a diario.

Está en la zona alta de la pirámide. Hay que tomarlo de vez en cuando.

Le corresponde la zona media. Se debe tomar cada semana.

