

NOMBRE _____ FECHA _____

1) Relaciona con flechas cada etapa de la vida con una característica propia de ella.

Madurez	Crecimiento lento
Ancianidad	No hay crecimiento
Juventud	Crecimiento muy rápido
Infancia	Sabiduría y pelo blanco
Adolescencia	A los chicos les sale vello

2) Ordena las etapas según se suceden en el tiempo.

Madurez	Ancianidad	Juventud	Infancia	Adolescencia

3) Une con flechas las piezas de este puzle.

Las grasas y los hidratos de carbono...	...reparan las zonas que se desgastan o se rompen.
Las proteínas...	...proporcionan energía.
Las vitaminas y los minerales...	...ayudan a que el cuerpo esté sano.

4) Une con flechas cada alimento con el nutriente que contiene principalmente.



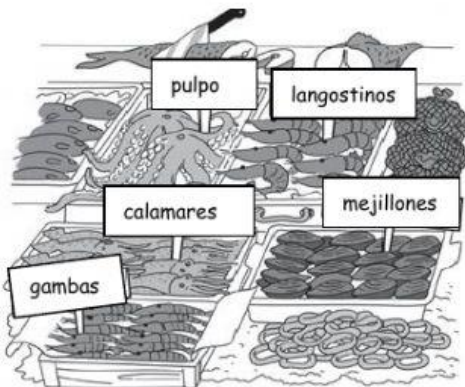
Proteínas

Hidratos de carbono

Vitaminas y minerales

5) Clara le ha pedido a su madre que **NO** ponga animales con patas articuladas en la paella que va a cocinar.

¿Qué podrá comprar la madre de Clara en la pescadería? Selecciona.



¿A qué grupo pertenecen esos animales? _____

6) La madre de Clara ha decidido añadir a la paella alimentos de los grupos que hay que tomar habitualmente. Elige los alimentos que puede incluir.

Pollo Arroz Guisantes Judías verdes Merluza Pimiento

7) ¿Qué nutriente aporta cada uno de los alimentos señalados en esta paella?



8) De esta lista de la compra, selecciona los alimentos que deberían estar presentes todos los días en nuestra dieta.

- Barra de pan
- Un kilo de naranjas
- Bolsa de gusanitos
- Huevos
- Un kilo de arroz

¿A qué piso de la pirámide de los alimentos pertenecen? _____

9) Clasifica adecuadamente en la agenda los siguientes hábitos saludables.

No acostarse
muy tarde

Hacer ejercicio
físico

Lavarse los
dientes

Tomar una merienda
saludable

Antes de ir al cole:	A media tarde:
En el recreo:	Por la noche:

10) En un pueblo costero, un vertido ha contaminado el agua del mar y ha alterado el funcionamiento de las branquias de los peces que allí viven.

a) ¿Qué problema puede causar a los peces una alteración en sus branquias?

.....

b) Mientras dure el problema, los habitantes de la zona no deberían comer pescado. ¿Qué alimentos tendrán que tomar para recibir el mismo tipo de nutriente?

.....