

Nombre:.....

Curso:.....Fecha:.....

ALIMENTOS SALUDABLES Y NO SALUDABLES

1. Seleccione la respuesta correcta

Los alimentos saludables son:

Aquellos que aportan los nutrientes necesarios para mantener una buena salud y energía.

Aquellos que contienen altos niveles de azúcares, grasas saturadas, grasas trans y sal, pero aportan muy pocos nutrientes esenciales.

2. Une los alimentos con su categoría correspondiente:



ALIMENTO
SALUDABLE

ALIMENTO NO
SALUDABLE

3. Seleccione Verdadero (V) o Falso (F) según corresponda.

Comer frutas y verduras favorece a la salud.

V

F

Los dulces aportan muchos nutrientes esenciales para el cuerpo.

V

F

Consumir demasiados alimentos procesados puede causar problemas de salud.

V

F

Comer demasiados alimentos azucarados puede causar obesidad.

V

F

4. Arrastra los alimentos según correspondan.



ALIMENTOS SALUDABLES

ALIMENTOS NO SALUDABLES

5. Completa la frase con la palabra que corresponda.

Las _____ (verduras / golosinas) son una fuente rica en vitaminas.

Beber _____ (refrescos / agua) es mejor para mantenernos hidratados.

Es recomendable evitar los alimentos con mucho _____ (azúcar / fibra).

Las _____ (frituras / frutas) ayudan a fortalecer el sistema inmunológico.

6. Completa las frases con las palabras del recuadro.

aceite

agua

no saludables

zanahoria

manzana

Las frutas como la _____ son saludables porque contienen vitaminas.

Los alimentos _____, como las papas fritas, contienen mucha grasa.

El _____ es una bebida saludable que debemos tomar todos los días.

Las verduras como la _____ y la espinaca son ricas en fibra.

El _____ de oliva es un ejemplo de grasa saludable.