

UNIDAD EDUCATIVA REPUBLICA DEL PERÚ

Nombre:

Fecha:

Curso:

1. ¿Qué es una alimentación saludable?

2. ¿Cuál de los siguientes es un alimento rico en fibra?

A) Pan blanco

B) Brócoli

C) Dulces

D) Refresco

3. ¿Qué alimentos son ricos en proteínas?

Pescado

Yogur

Helado

Lentejas

4. ¿Cuál de estos alimentos es una fuente de proteína?

a) Manzana

b) Pollo

c) Pan

d) Pepino

5. Encuentra las siguientes palabras.

Proteína, calcio, salud

C	A	G	C	L	I	D
O	I	c	L	A	C	U
I	U	N	A	T	E	L
P	R	T	E	I	N	A
O	A	F	M	L	Y	S

6. Responde ¿Cómo afecta la comida rápida a la salud?

7. Emparejar elementos con sus categorías

Alimentos saludables	Alimentos no saludables

Manzana 🍏, Brócoli 🥦, Salmón 🐟, Papas fritas 🍟, Galletas 🍪, Soda 🥤

8. Colocar alimentos en su grupo correspondiente

Proteínas

Zanahoria, Naranja, Espinaca

Vitaminas y Minerales

Pollo, Huevo, Frijoles

9. Emparejar cada alimento con su beneficio principal)

Agua

Huesos fuertes

Frijoles

Buena visión

Naranja

Sistema inmunológico fuerte

Zanahoria

Fuente de proteína

Leche

Hidratación

10. Completa:

Los _____ son ricos en fibra y vitaminas.

11. Escucha y selecciona los alimentos saludables.

Papas fritas

Espinaca

Pescado

Fresas

Manzana

Empanadas

Caramelo

Paleta

12. Revisa el siguiente enlace y escribe la importancia de la alimentación saludable en tus propias palabras.

13. Mira el siguiente video y realiza una conclusión con tus propias palabras.