

NOMBRE

FECHA

1 Completa la oración.

Decimos que estamos sanos cuando tenemos buena salud,
mental y

2 Responde a las siguientes preguntas.

- ¿Qué significa tener una buena salud física?

.....
.....

- ¿Qué significa tener una buena salud social?

.....
.....

3 La prevención consiste en realizar distintas acciones que nos ayudan a estar sanos. ¿Qué tres medidas conoces?

.....
.....
.....
.....

4 Completa la frase.

Los alimentos nos proporcionan para crecer y reparar
los tejidos y para realizar nuestras actividades diarias.

5 Los alimentos se clasifican según su origen en tres grupos.

- ¿Cuáles son?

.....

- ¿En qué grupo se incluyen el agua y la sal?

.....

6 Si clasificamos los alimentos según su función, indica cómo se llaman:

- Los alimentos que proporcionan energía para realizar actividades físicas y pensar.

.....

- Los alimentos que nos proporcionan materiales para crecer.

.....

7 Explica qué son los alimentos ultraprocesados.

.....

.....

.....

.....

.....

8 Indica qué tipo de alimentos muestran las fotografías.

A



.....

B



.....

9 Define *dieta*.

.....

.....

10 ¿Qué debemos hacer antes y después de realizar ejercicio físico?

.....

.....

.....