

Nombre: _____ Curso: ____ Fecha: _____

1. Lee con atención

La alimentación saludable es comer diferentes alimentos que ayudan a nuestro cuerpo a crecer fuerte, tener energía y mantenerse sano. Cuando comemos frutas, verduras, cereales, proteínas, lácteos y agua, nuestro cuerpo recibe vitaminas y energía.

El sistema inmunológico es el sistema de defensa del cuerpo. Funciona como soldados que protegen nuestro cuerpo de virus, bacterias y enfermedades. Si comemos saludable, nuestras defensas serán más fuertes.

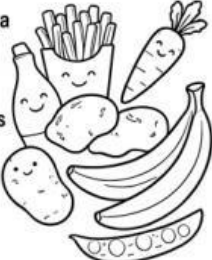


ACTIVIDADES

1. Colorea los alimentos saludables

Colorea los alimentos que ayudan a cuidar tu cuerpo.

- ☐ manzana
☐ papas fritas
☐ zanahoria
☐ dulce
☐ plátano
☐ zanahoria
☐ brócoli



2. Completa las frases

Escribe la palabra correcta.

- ☐ Nos mantiene fuerte
- ☐ Nos da vitaminas
- ☐ Nos hacen los dulces
- ☐ Aomba gaseosas los huesos.

Escribe la palabra correcta.

frutas – agua – defensas – verduras

Las _____ y _____ nos dan vitaminas.

El sistema inmunológico protege nuestras _____.

Beber _____ ayuda a que el cuerpo funcione bien.

3. Une con líneas

Relaciona el alimento con su beneficio.

- | | | |
|--|---|----------------------|
| Frutas  | • | Nos mantiene fuertes |
| Agua  | • | Nos da vitaminas |
| Yogurt  | • | Nos hidrata |
| Verduras  | • | Fortalece los huesos |

MENSAJE FINAL

Come saludable para tener un cuerpo fuerte y muchas defensas.



4. Marca con los hábitos saludables

- ☐ Comer frutas y verduras
- ☐ Dormir bien
- ☐ Comer muchos dulces
- ☐ Lavarse las manos
- ☐ Hacer ejercicio y jugar
- ☐ Tomar gaseosas todos los días

5. Dibuja tu plato saludable

Dibuja alimentos saludables dentro del plato.



6. Piensa y responde

¿Por qué es importante comer alimentos saludables?

LIVEWORKSHEETS