Tema: La Pirámide Alimenticia

Asignatura: Ciencias Naturales

Curso: Cuarto Año de Educación Básica

Nombre:

1) ¿Qué líquido vital e indispensable para la vida se encuentra en la base de la pirámide alimenticia y debemos tomar todos los días?

Respuesta:

2) Los dulces, pasteles y chocolates se encuentran en la punta (la parte más alta) de la pirámide alimenticia. ¿Qué nos indica su posición?

[ ] Que debemos comerlos en el desayuno todos los días.

[ ] Que son los alimentos más importantes para crecer.

[ ] Que debemos consumirlos muy poco y de forma ocasional.

3) Selecciona todos los alimentos que pertenecen al grupo de las *Frutas y Verduras* (el segundo piso de la pirámide que nos da vitaminas y minerales):

[ ] Arroz

[ ] Manzana

[ ] Zanahoria

[ ] Pollo

[ ] Banana

4) Completa la oración seleccionando la palabra correcta:

Los alimentos como el pollo, el pescado, los huevos y la leche pertenecen al grupo de las **[seleccionar: proteínas / grasas / azúcares]**, las cuales ayudan a que nuestros músculos y huesos crezcan fuertes.

5) Arrastra cada alimento a la canasta correcta según la frecuencia con la que debemos consumirlos según la pirámide alimenticia:

Alimentos: Pan integral, Hamburguesa con papas fritas, Lechuga, Helado.

Canasta de "Consumo Diario" / Canasta de "Consumo Ocasional (Muy poco)"

LIVEWORKSHEETS

6) Une con una línea cada grupo de la pirámide alimenticia con la función principal que cumple en nuestro cuerpo:

Columna A (Grupo de Alimentos)	**Columna B (Función en el cuerpo)**
1. Carbohidratos (Pan, arroz, fideos)	**A)** Nos dan la energía inmediata que necesitamos para correr, saltar y estudiar.
2. Vitaminas y Minerales (Frutas y vegetales)	**B)** Actúan como un "escudo protector" que nos ayuda a evitar enfermarnos.
3. Proteínas (Carnes, huevos, lácteos)	**C)** Son los "ladrillos" que ayudan a construir y crecer nuestros músculos.

LIVEWORKSHEETS