



La alimentación

¡Cuida tu cuerpo, alimenta tu vida!

Nombre: _____



1 Opción múltiple

Marca la opción correcta.

- ¿Cuál de estos alimentos es una fuente principal de proteínas?
☐ a) Manzana ☐ b) Pollo ☐ c) Pan ☐ d) Arroz
- ¿Cuál es la mejor bebida para mantenerte hidratado/a?
☐ a) Gaseosa ☐ b) Agua ☐ c) Jugo enlatado ☐ d) Café
- ¿Qué grupo de alimentos te da energía principalmente?
☐ a) Frutas y verduras ☐ b) Cereales y tubérculos
☐ c) Lácteos ☐ d) Carnes
- ¿Cuál de estos alimentos es un lácteo?
☐ a) Pescado ☐ b) Queso ☐ c) Frijoles ☐ d) Zanahoria

2 Une con líneas

Relaciona cada alimento con el grupo al que pertenece.

- | | | | | |
|---|---------|---|---|-----------------------|
|  | Pollo | • | • | Cereales y tubérculos |
|  | Plátano | • | • | Frutas |
|  | Arroz | • | • | Verduras |
|  | Brócoli | • | • | Lácteos |
|  | Leche | • | • | Carnes y huevos |
|  | Pan | • | • | Leguminosas |

3 Verdadero o falso

Lee cada afirmación y escribe V si es verdadera o F si es falsa.

- Las frutas y verduras ayudan a prevenir enfermedades. ☐ V ☐ F
- Es recomendable comer solo comida chatarra. ☐ V ☐ F
- El agua es la mejor bebida para el cuerpo. ☐ V ☐ F
- Los dulces y refrescos nos dan energía. ☐ V ☐ F
- Se debe comer en exceso para no tener hambre. ☐ V ☐ F

4 Completa las oraciones

Escribe la palabra correcta según lo aprendido.

- La _____ nos da energía para realizar nuestras actividades.
- Los _____ ayudan a fortalecer nuestros huesos y dientes.
- Las _____ y verduras nos dan vitaminas y minerales.
- Debemos beber al menos _____ vasos de agua al día.
- Los alimentos ricos en fibra ayudan a mejorar la _____.

5 Ordena la secuencia

Numera del 1 al 5 el orden correcto para una comida saludable.

- | | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 
Servir el plato con proteínas, cereales y verduras.
☐ | 
Tomar agua.
☐ | 
Lavar y preparar las frutas y verduras.
☐ | 
Lavar las manos.
☐ | 
Elegir los alimentos adecuados.
☐ |
|--|--|--|--|--|

Una buena alimentación te da salud, energía y alegría