

UNIDAD 3. CRECEMOS Y NOS ALIMENTAMOS

1. ¿Cuáles son las etapas de la vida?



2. ¿Cuánto dura la etapa de la infancia?



3. ¿Cuáles son los hábitos saludables?



4. ¿Cuáles son los nutrientes que tienen los alimentos?



5. ¿En qué alimentos se encuentran las proteínas?



6. ¿Para qué sirven los hidratos de carbono y las grasas?



AYUDAN A NUESTROS
MÚSCULOS Y HUESOS
A CRECER FUERTES



PROPORCIONAN
ENERGÍA A
NUESTRO CUERPO



HACEN QUE
NUESTRO CUERPO
FUNCIONE DE
FORMA CORRECTA

7. ¿En qué alimentos se encuentran las vitaminas y los minerales?



8. ¿En qué debes basar tu dieta? Contesta verdadero o falso.



Comer lo necesario



Comer alimentos con muchas grasas



Tomar sólo algunos de los nutrientes



Realizar 5 comidas al día



El desayuno es la comida más importante del día