

La alimentación y la salud

Nombre _____ Fecha _____

1 ¿Qué son los nutrientes y cuáles son los principales?

2 ¿Qué aportan las grasas y de qué origen pueden ser? Pon ejemplos.

3 ¿Cuál es la función de las proteínas? Escribe tres ejemplos de alimentos ricos en proteínas.

4 Observa las imágenes y escribe el principal nutriente que aportan.



_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

5 Explica qué es y para qué sirve la rueda de los alimentos.

6 Contesta las siguientes preguntas.

- ¿Qué alimentos no deben faltar en nuestra dieta?

- ¿Qué alimentos debemos reducir al máximo?

7 ¿En qué alimentos podemos encontrar la fibra?

8 Ordena las imágenes del 1 al 3 y escribe lo que ocurre.







9 ¿Qué beneficios aporta el ejercicio físico? Enumera tres de ellos.

- _____
- _____
- _____

10 Explica qué es la higiene y por qué es importante.

- La higiene es _____
- Es importante para _____