Duditopia

Alimentación saludable

Ciencias Naturales · 4.º de Primaria

Nombre: _____ Fecha: _____

Dudi te da una pista

Ejemplo: ¿Qué alimento es rico en grasas? → **mantequilla**

1. Grasas: energía de reserva; hay que tomarlas con moderación (aceite, mantequilla).
2. De estos, mantequilla es rico en grasas.

1 ¿Qué hábito es saludable?

- ◯ lavarme las manos antes de comer
- ◯ comer sin lavarme las manos después de jugar

2 ¿Qué nutriente abunda en: mantequilla?



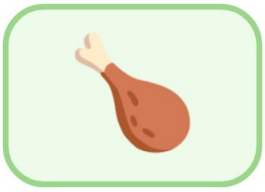
- ◯ hidratos de carbono
- ◯ proteínas
- ◯ grasas
- ◯ vitaminas y minerales

3 ¿Con qué frecuencia debemos tomar leche?



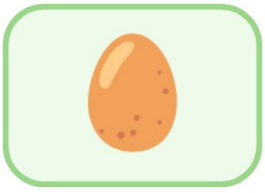
- ◯ todos los días
- ◯ algunas veces a la semana
- ◯ de vez en cuando

4 ¿Qué nutriente abunda en: carne?



- ◯ hidratos de carbono
- ◯ proteínas
- ◯ grasas
- ◯ vitaminas y minerales

5 ¿Con qué frecuencia debemos tomar huevos?

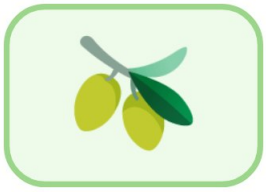


- ◯ todos los días
- ◯ algunas veces a la semana
- ◯ de vez en cuando

6 ¿Qué alimento es rico en hidratos de carbono?

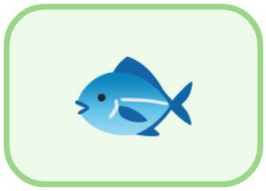
◯ patata ◯ aceite ◯ fresas ◯ huevo

7 ¿Qué nutriente abunda en: aceite?



- ◯ hidratos de carbono
- ◯ proteínas
- ◯ grasas
- ◯ vitaminas y minerales

8 ¿Con qué frecuencia debemos tomar pescado?



- ◯ todos los días
- ◯ algunas veces a la semana
- ◯ de vez en cuando

9 ¿Qué alimento es rico en hidratos de carbono?

◯ naranja ◯ pasta ◯ aceite ◯ lentejas

10 ¿Con qué frecuencia debemos tomar refrescos?



- ◯ todos los días
- ◯ algunas veces a la semana
- ◯ de vez en cuando

11 ¿Qué hábito es saludable?

- ◯ merendar fruta
- ◯ merendar chucherías todos los días

¿Cómo te ha ido? ◯ ◯ ◯

¡Muy bien! Ficha terminada







Para la persona adulta: estas son las respuestas de la ficha «Alimentación saludable». Si se ha equivocado, leed juntos la explicación y probad otra vez: hay más ejercicios resueltos de este tema en duditopia.com/ejercicios.

1 **lavarme las manos antes de comer**
Es saludable lavarme las manos antes de comer.

2 **grasas**
Grasas: energía de reserva; hay que tomarlas con moderación (aceite, mantequilla).

3 **todos los días**
Leche → todos los días.

4 **proteínas**
Proteínas: sirven para crecer y reparar el cuerpo (huevos, pescado, carne, legumbres).

5 **algunas veces a la semana**
Huevos → algunas veces a la semana.

6 **patata**
De estos, patata es rico en hidratos de carbono.

7 **grasas**
Grasas: energía de reserva; hay que tomarlas con moderación (aceite, mantequilla).

8 **algunas veces a la semana**
Pescado → algunas veces a la semana.

9 **pasta**
De estos, pasta es rico en hidratos de carbono.

10 **de vez en cuando**
Refrescos → de vez en cuando.

11 **merendar fruta**
Es saludable merendar fruta.