Alimentación saludable

Ciencias Naturales · 5.º de Primaria

Nombre: _____ **Fecha:** _____

Dudi te da una pista

Ejemplo: ¿Qué nutriente abunda en: aceite? → **grasas**

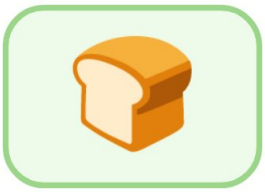
1. Hidratos de carbono: nos dan energía (pan, pasta, arroz, patata).
2. Proteínas: sirven para crecer y reparar el cuerpo (huevos, pescado, carne, legumbres).
3. Grasas: energía de reserva; hay que tomarlas con moderación (aceite, mantequilla).
4. Vitaminas y minerales: nos ayudan a estar sanos (frutas y verduras).



1 **¿Qué hábito es saludable?**

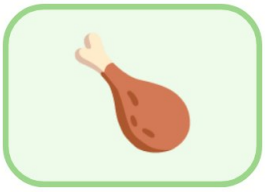
- ○ lavarme las manos antes de comer
- ○ comer sin lavarme las manos después de jugar

2 **¿Qué nutriente abunda en: pan?**



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

3 **¿Qué nutriente abunda en: carne?**



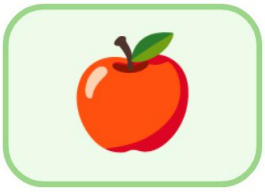
- ○ hidratos de carbono
- ○ proteínas
- ○ grasas
- ○ vitaminas y minerales

4 **¿Qué nutriente abunda en: lechuga?**



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

5 **¿Con qué frecuencia debemos tomar fruta?**



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

6 **¿Qué hábito es saludable?**

- ○ beber agua cuando tengo sed
- ○ beber refrescos a todas horas

7 **¿Con qué frecuencia debemos tomar leche?**



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

8 **¿Con qué frecuencia debemos tomar refrescos?**



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

9 **¿Con qué frecuencia debemos tomar patatas fritas de bolsa?**



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

10 **¿Qué alimento es rico en grasas?**

○ arroz ○ zanahoria ○ aceite ○ lentejas

¿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 **hidratos de carbono**
Hidratos de carbono: nos dan energía (pan, pasta, arroz, patata).

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

4 **vitaminas y minerales**
Vitaminas y minerales: nos ayudan a estar sanos (frutas y verduras).

5 **todos los días**
Fruta → todos los días.

6 **beber agua cuando tengo sed**
Es saludable beber agua cuando tengo sed.

7 **todos los días**
Leche → todos los días.

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

9 **de vez en cuando**
Patatas fritas de bolsa → de vez en cuando.

10 **aceite**
De estos, aceite es rico en grasas.