Duditopia

Alimentación saludable

Ciencias Naturales · 6.º de Primaria

Nombre: _____ **Fecha:** _____

Dudi te da una pista



Ejemplo: ¿Qué hábito es saludable? → **lavarme los dientes después de comer**

1. Los hábitos saludables cuidan nuestro cuerpo.
2. Es saludable lavarme los dientes después de comer.
3. Además: dormir bien, hacer ejercicio y comer variado.

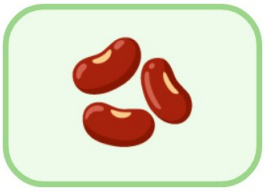
1 **¿Qué hábito es saludable?**

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

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

○ aceite ○ pasta ○ lentejas ○ zanahoria

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



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

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



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

5 **¿Qué alimento es rico en vitaminas y minerales?**

○ lentejas ○ aceite ○ pasta ○ naranja

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

○ pescado ○ naranja ○ mantequilla ○ patata

7 **¿Qué alimento es rico en proteínas?**

○ carne ○ mantequilla ○ zanahoria ○ pan

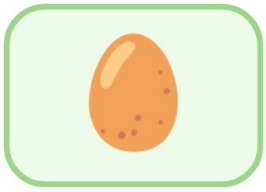
8 **¿Qué alimento es rico en vitaminas y minerales?**

○ lentejas ○ aceite ○ zanahoria ○ arroz

9 **¿Qué hábito es saludable?**

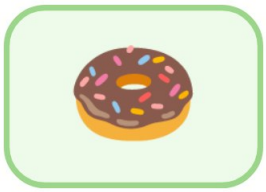
- ○ comer muy deprisa sin masticar
- ○ comer despacio y masticar bien

10 **¿Con qué frecuencia debemos tomar huevos?**



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

11 **¿Con qué frecuencia debemos tomar bollería?**



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

12 **¿Qué hábito es saludable?**

- ○ merendar chucherías todos los días
- ○ merendar fruta

¿Cómo te ha ido? ○ ☺ ○ ☺ ○ 😐

¡Muy bien! Ficha terminada



Alimentación saludable

Ciencias Naturales · 6.º de Primaria · Soluciones



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

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

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

5 **naranja**
De estos, naranja es rico en vitaminas y minerales.

6 **mantequilla**
De estos, mantequilla es rico en grasas.

7 **carne**
De estos, carne es rico en proteínas.

8 **zanahoria**
De estos, zanahoria es rico en vitaminas y minerales.

9 **comer despacio y masticar bien**
Es saludable comer despacio y masticar bien.

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

11 **de vez en cuando**
Bollería → de vez en cuando.

12 **merendar fruta**
Es saludable merendar fruta.