



Los nutrientes se encuentran en los alimentos que tomamos y son imprescindibles para nuestro desarrollo porque nos aportan energía, materiales de construcción y nos ayudan a estar sanos.

1. Completa con las siguientes palabras.

sustancias – hidratos de carbono – vitaminas –
minerales – útiles – alimentos

- Los nutrientes son las **sustancias** que se encuentran en los **alimentos** y que nos resultan **útiles**.
- Los principales tipos de nutrientes son las grasas, los **hidratos de carbono**, las proteínas, las **vitaminas** y las sales **minerales**.

Observa la fotografía y contesta las siguientes preguntas.

- ¿Qué alimentos distingues?

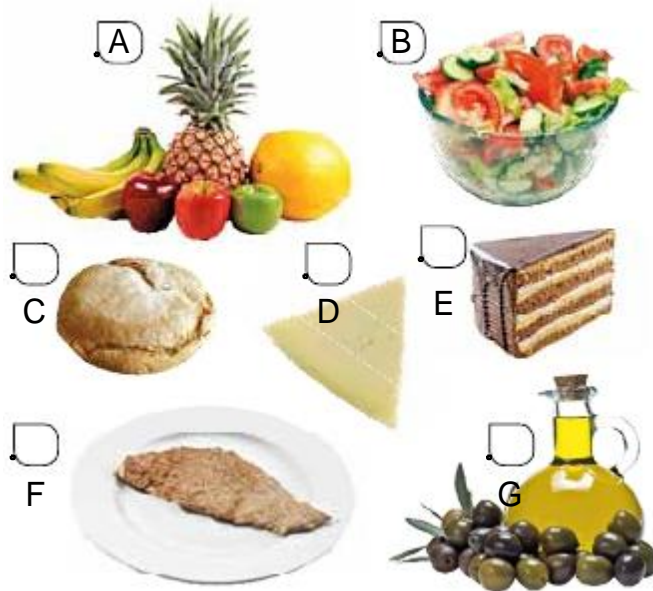
Arroz, mejillones, gambas, limón



- ¿Cuál de ellos contiene hidratos de carbono? **arroz**
- ¿Y proteínas? **Mejillones, gambas...**
- Si después de comer este plato quisiéramos tener un aporte de vitaminas, ¿qué tipo de postre elegirías? **libre**
- ¿Y si prefirieras un postre rico en calcio?



3. Relaciona cada fotografía con sus principales características nutricionales.



· Nos proporcionan energía. **TODOS UNOS MÁS QUE OTROS**

· Nos ayudan a crecer y a reparar nuestro cuerpo. **A,B,C,F**

· Nos aportan fibra y muchas vitaminas. **A,B,C,**

4. Subraya la parte de cada oración que consideres incorrecta y escríbela de nuevo de forma correcta.

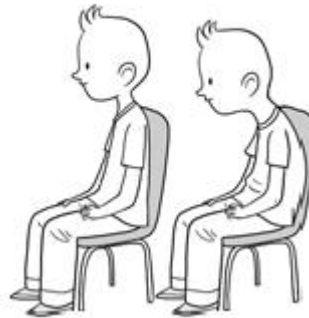
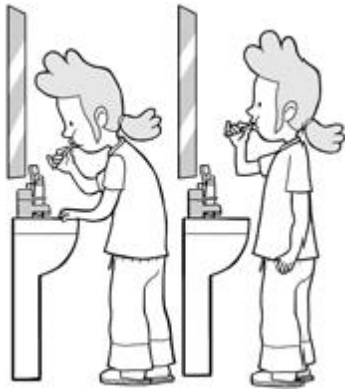
- Las vitaminas son sustancias que tenemos que tomar para estar sanos. Una de ellas, el calcio, es muy importante para la formación de los **huesos**.
- Las grasas nos proporcionan energía, aunque menos que los hidratos de carbono. Algunas son de origen **vegetal** como el aceite de oliva, y otras son de origen **animal**, como la mantequilla.
- La fibra nos proporciona energía y materiales de **nutrición**. Se encuentra en las frutas y verduras y en los alimentos integrales.



Los hábitos que nos ayudan a cuidar nuestra salud son los siguientes:

- Cuidar nuestra postura para no dañar la espalda.
- Practicar ejercicio físico, para mejorar la salud del cuerpo y la mente.
- Cuidar nuestra higiene, pues evita enfermedades.
- Dedicar tiempo al ocio, a solas, con amigos y en familia.
- Dormir lo suficiente, alrededor de diez horas.

5. Rodea las posturas correctas y tacha las incorrectas. Luego, explica por qué son correctas las posturas que has elegido.



Incorrecta ----- Correcta

Correcta -----Incorrecta

Correcta ----Incorrecta

Me encantaría escuchar vuestras explicaciones de por qué ocurre esto pero ya veis que ahora no es posible

6. ¿Cuándo es conveniente lavarse las manos? Tacha la opción incorrecta y copia las correctas para completar la oración.

- Antes de comer
- Después de ir al baño
- Después de jugar con una mascota
- Antes de dormir

Hay que lavarse las manos **ANTES DE COMER, Y EN ESTOS MOMENTOS EN LOS QUE ESTAMOS MUCHOS MOMENTOS DEL DÍA, SIEMPRE QUE TOQUEMOS A ALGUIEN O ALGO. Y DURANTE AL MENOS 2 MINUTOS.**



La dieta es el conjunto de alimentos que ingiere una persona. Es recomendable tomar alimentos variados y reducir el consumo de aquellos que contienen mucha azúcar y grasa.

Una dieta saludable tiene que ser suficiente y equilibrada. La rueda de los alimentos nos permite organizar los alimentos y diseñar una dieta adecuada que nos proporcione todos los nutrientes que necesitamos.

7. Completa el texto con las siguientes palabras.

bebidas – conjunto – alimentos – equilibrada – saludable

La dieta es el **conjunto** de todos los **alimentos**, incluyendo las comidas y las **bebidas**, que toma una persona. Una dieta **saludable** debe ser suficiente y **equilibrada**

8. ¿Qué características debe cumplir una dieta suficiente y equilibrada?

Una posible respuesta sería que tuviera de todos los alimentos. Y cuidando las cantidades y proporciones.

HAY POR SUPUESTO MUCHAS OTRAS RESPUESTAS

9. Subraya la opción más saludable y explica brevemente el porqué de tu elección.

• Carne roja o **carne de ave**.

• **Aceite de oliva** o tocino.

Y sin duda debatiríamos sobre ello



10. **Contesta las siguientes preguntas.**

- ¿Qué se representa en la rueda de los alimentos?

LA PIRAMIDE DE LOS ALIMENTOS



- ¿Qué alimentos debemos tomar más?

LAS FRUTAS Y VERDURAS. SON LOS QUE OCUPAN MÁS ESPACIO

- ¿Por qué hay alimentos que se representan más pequeños que otros?

PORQUE HAY QUE COMERLOS EN MENOR CANTIDAD

- ¿En qué lugar de la rueda se aconseja beber mucha agua y hacer ejercicio?

EN EL CENTRO, SE VE QUE NO SE VE MUY BIEN, PERO LO DE DETRÁS DE LOS

11. **ES POSIBLE QUE ESTE EJERCICIO NO SE VEA BIEN POR LO TANTO YA LO CORREGIREMOS.**

	Grupo al que pertenece	Alimento rico en...	Consumo ocasional o diario
			
