 HABITOS SALUDABLES EJERCICIOS Y TAREAS

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**

1. **Completa con las siguientes palabras.**

sustancias  –  hidratos de carbono  –  vitaminas  –

minerales  –  útiles  –  alimentos

·  Los nutrientes son las  que se encuentran

en los        y que nos resultan     .

·   Los principales tipos de nutrientes son las grasas, los  ,

las proteínas, las        y las sales     .

**2222 2 Observa la fotografía y contesta las siguientes preguntas.**



·  ¿Qué alimentos distingues?

·  ¿Cuál de ellos contiene hidratos de carbono?

·  ¿Y proteínas?

·   Si después de comer este plato quisiéramos tener un aporte de vitaminas,

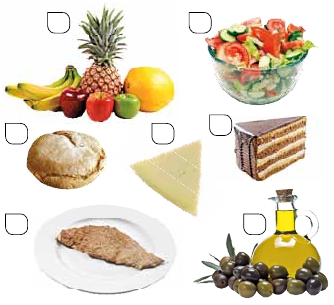
    ¿qué tipo de postre elegirías?

·   ¿Y si prefirieras un postre rico en calcio?

 HABITOS SALUDABLES EJERCICIOS Y TAREAS

**3**

3. **Relaciona cada fotografía con sus principales características nutricionales.**



A

B

·   Nos proporcionan energía.

·

C D E

F G

·   Nos ayudan a crecer y a reparar

nuestro cuerpo.

·

·  Nos aportan fibra y muchas vitaminas.

·

**4** 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 músculos.

·   Las grasas nos proporcionan energía, aunque menos que los hidratos de carbono.

Algunas son de origen animal, como el aceite de oliva, y otras son de origen vegetal,

como la mantequilla.

·   La fibra nos proporciona energía y materiales de construcción. Se encuentra

en las frutas y verduras y en los alimentos integrales.

.

 HABITOS SALUDABLES EJERCICIOS Y TAREAS

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

−  Cuidar nuestra postura para no dañar la espalda.

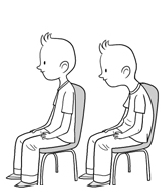
−  Practicar ejercicio físico, para mejorar la salud del cuerpo y la mente.

−  Cuidar nuestra higiene, pues evita enfermedades.

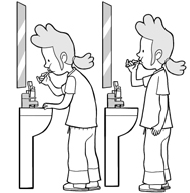
−  Dedicar tiempo al ocio, a solas, con amigos y en familia.

−  Dormir lo suficiente, alrededor de diez horas.

**1** 5**. Rodea las posturas correctas y tacha las incorrectas. Luego, explica por qué**

**son correctas las posturas que has elegido.**





**2** 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
* Despues de jugar con una mascota
* Antes de dormir

Hay que lavarse las manos

.

BLOQUE

 HABITOS SALUDABLES EJERCICIOS Y TAREAS

**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.**

**1** 7. **Completa el texto con las siguientes palabras.**

bebidas  –  conjunto  –  alimentos  –  equilibrada  –  saludable

La dieta es el        de todos los     , incluyendo

las comidas y las     , que toma una persona. Una dieta

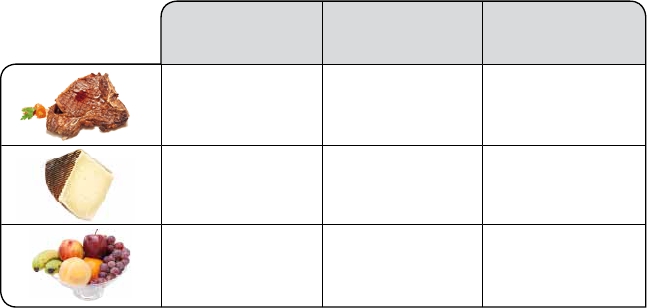
debe ser suficiente y     .

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

**3** 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.

 HABITOS SALUDABLES EJERCICIOS Y TAREAS.

10. **Contesta las siguientes preguntas.**

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

·   ¿Qué alimentos debemos tomar más?

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

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

11. **Observa las fotografías y completa la tabla.**

Grupo al que

pertenece

Alimento rico

en…

Consumo ocasional

o diario