Nombre: _____ Fecha: _____

Recuerda

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

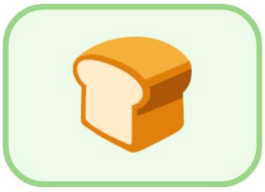
1. Hidratos de carbono: nos dan energía (pan, pasta, arroz, patata).
2. Proteínas: sirven para crecer y reparar el cuerpo (huevos, pescado, carne, legumbres).
3. Grasas: energía de reserva; hay que tomarlas con moderación (aceite, mantequilla).
4. Vitaminas y minerales: nos ayudan a estar sanos (frutas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



1 ¿Qué hábito es saludable?

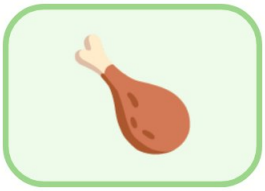
- ○ lavarme las manos antes de comer
- ○ comer sin lavarme las manos después de jugar

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?

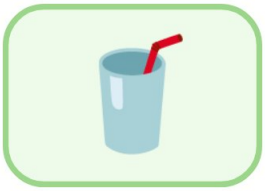
- ○ beber agua cuando tengo sed
- ○ beber refrescos a todas horas

7 ¿Con qué frecuencia debemos tomar leche?



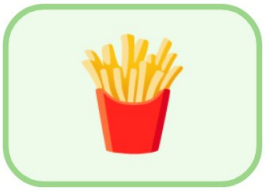
- ○ todos los días
- ○ algunas veces a la semana
- ○ de vez en cuando

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

¿Cómo te ha ido? ○ ○ ○

Alimentación saludable

Ciencias Naturales · 5.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 en continuequiz.com/ninos/aprende.

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.