

4

Ampliación

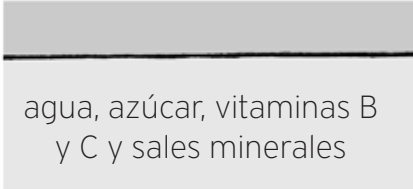
Nombre: Fecha:

1. ¿Por qué debemos lavar los alimentos que comemos crudos, como las frutas?

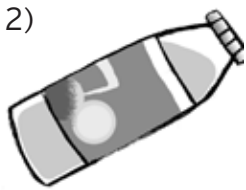
.....
.....

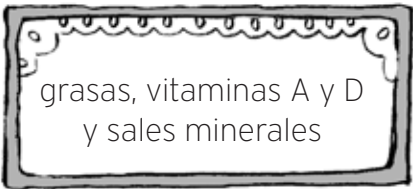
2. Relaciona cada producto con su etiqueta e indica por qué.



a) 
agua, azúcar, vitaminas B
y C y sales minerales

1. ... Porque
.....
.....



b) 
grasas, vitaminas A y D
y sales minerales

2. ... Porque
.....
.....

3. Ana suele desayunar una pieza de fruta, un vaso de leche y una tostada con mantequilla y miel. Explica qué sustancias nutritivas hay en estos alimentos. ¿Te parece un hábito saludable lo que hace Ana? Razona tu respuesta.

.....
.....
.....

4. Observa estos dos yogures. ¿Por qué el yogur desnatado aporta menos energía?



Yogur elaborado
con leche
desnatada.
Aporte energético
bajo.



Yogur elaborado
con leche entera.
Alto aporte
energético.

.....
.....
.....