

4 Refuerzo 1

Nombre: Fecha:

1. Relaciona las dos columnas mediante flechas.

- proteínas •
- lípidos •
- glúcidos •
- vitaminas y sales minerales •

- Intervienen en el funcionamiento del sistema nervioso.
- Forman la masa muscular.
- Aportan energía y protegen los órganos contra el frío.
- Aportan energía, pero menos que las grasas.

2. Clasifica los siguientes alimentos según su origen.



- Origen animal:
- Origen vegetal:
- Origen mineral:

3. Completa la tabla con dos ejemplos de alimentos.

sustancias nutritivas	ejemplos
proteínas
lípidos
glúcidos, vitaminas y sales minerales
glúcidos, grasas y aceites
glúcidos

4. La fibra vegetal no se puede digerir. ¿Por qué es importante incluirla en la dieta?

.....

5. Escribe tres hábitos saludables relacionados con la alimentación.

.....

4

Refuerzo 2

Nombre: Fecha:

1. Señala la diferencia entre alimento y sustancia nutritiva.

.....
.....

2. Indica en qué alimentos podemos encontrar las siguientes sustancias nutritivas.

- Proteínas:
- Lípidos:
- Glúcidos:
- Vitaminas y sales minerales:

3. ¿Cuál es el significado de las siguientes oraciones?

a) Los productos lácteos son alimentos completos.

.....
.....

b) Nuestra dieta debe ser equilibrada.

.....
.....

4. Explica por qué estas imágenes representan hábitos saludables.



a)

b)