Colegio Algarrobos Ciencia y Tecnología – 4° Primaria

Unidad 1 – Convivamos en armonía

Ficha de trabajo – La dieta ideal y la rueda de alimentos

Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

1. **Lee y responde:**

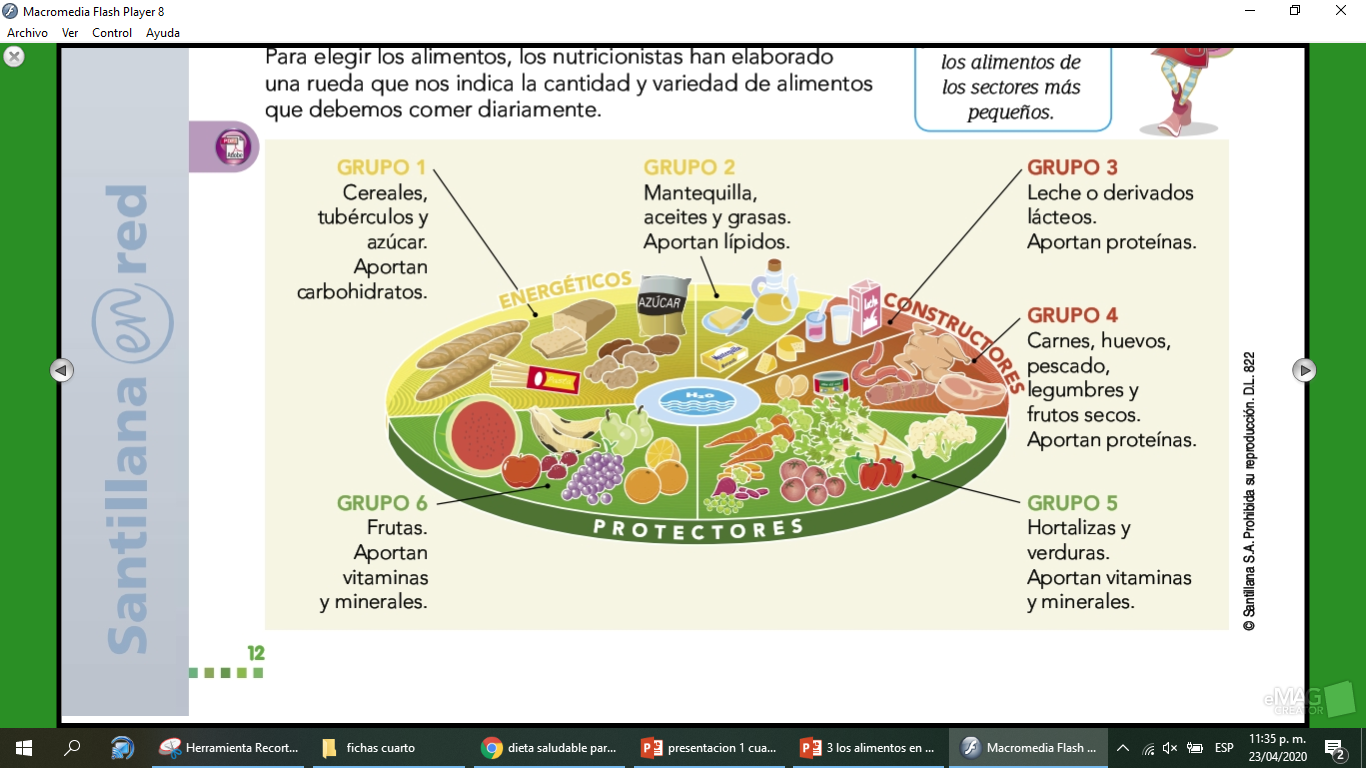
Los médicos nutricionistas de un equipo de ciclistas de alta competencia eligieron los siguientes alimentos para preparar el menú del día anterior a la carrera final:

**Pollo – jamón cocido – azúcar – plátanos – jugo de naranja**

1. ¿Cuáles de estos alimentos aportan principalmente proteínas?
2. ¿Por qué los médicos indican que los deportistas ingieran azúcar?
3. ¿Qué les aportan a los ciclistas el jugo de naranja y los plátanos?
4. **Responde** las siguientes preguntas:
5. ¿Por qué debemos consumir una dieta saludable?
6. ¿Cómo podemos tener una adecuada nutrición?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | **a** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **e** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | b |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | c |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | d |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. **Completa** el crucigrama.
2. El pollo, la carne y el huevo son alimentos.
3. La mermelada, el pan y los fideos nos dan.
4. Las verduras y las frutas contienen muchas.
5. Conjunto de alimentos que ingerimos al día.
6. Son sustancias que contienen nutrientes.

****