

LOS ALIMENTOS SEGÚN SU FUNCION

1.- ¿Qué son los nutrientes?

Los nutrientes son los componentes de los alimentos que el cuerpo necesita para crecer, luchar contra las enfermedades y proporcionar energía para apoyar a todos los sistemas del cuerpo, órganos y funciones que mantienen su cuerpo fuerte y saludable.

2.- Clasifica los alimentos según corresponda:



ENERGETICOS:

Son los que proporcionan **energía** al organismo para realizar distintas actividades físicas como caminar y jugar.

CONSTRUCTORES O FORMADORES:

Son los que contienen las proteínas para construir y formar los huesos, la piel, los dientes y los demás **tejidos**.

PROTECTORES O REGULADORES:

Son alimentos ricos en vitaminas y minerales. Estas sustancias regulan el buen funcionamiento del **organismo** y evitan las enfermedades.

Los alimentos según su función:

Los energéticos nos proporcionan

Los constructores sirven para construir y reparar los

Los protectores regulan el buen funcionamiento del

Relaciona los alimentos según sus nutrientes:

ALIMENTOS
PROTECTORES O
REGULADORES.

Nutrientes: Carbohidratos
y grasas.

ALIMENTOS
ENERGETICOS.

Nutrientes: Proteínas.

ALIMENTOS
CONSTRUCTORES

Nutrientes: Vitaminas y
minerales.

Alimentos y bebidas

Busca las palabras en la sopa de letras.

R	P	A	N	H	B	R	I	U	O	D	P	T	F
O	E	É	G	A	I	T	E	V	A	E	O	C	R
R	D	P	E	M	B	O	C	A	D	I	L	L	O
E	M	O	T	B	Z	J	B	S	A	O	L	Ú	G
A	G	U	A	U	C	E	L	É	P	T	O	N	A
T	S	C	S	R	H	A	E	O	C	A	R	N	E
O	V	P	A	G	L	T	C	A	E	P	E	L	L
M	L	A	R	U	C	Ú	S	C	B	I	S	P	T
A	É	T	C	E	A	N	U	I	O	M	A	H	É
T	Y	A	O	S	R	E	P	O	L	L	O	C	H
E	M	T	I	A	Y	O	G	A	L	I	L	O	S
T	S	A	L	C	H	I	C	H	A	E	T	M	O
N	U	S	Ú	E	O	D	A	T	L	N	C	Ú	M
Z	A	N	A	R	I	A	Q	U	E	S	O	N	E

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1.- QUESO | 9.- TOMATE |
| 2.- PATATAS | 10.- UVA |
| 3.- TÉ | 11.- CARNE |
| 4.- ATÚN | 12.- AGUA |
| 5.- HAMBURGUESA | 13.- BOCADILLO |
| 6.- PAN | 14.- REPOLLO |
| 7.- SALCHICHA | 15.- POLLO |
| 8.- CEBOLLA | |