



INSTITUCIÓN EDUCATIVA ÁNGELA RESTREPO MORENO

Medellín, Colombia

Clasificación de alimentos

1. Relaciona cada palabra con la imagen



Origen mineral



Origen vegetal



Origen animal

Existen tres tipos de alimentos: reguladores, constructores y energéticos.

2. Relaciona cada imagen con la palabra que describe cada tipo de alimentos



Alimentos energéticos



Alimentos Protectores o reguladores



Alimentos constructores

3. **Completa:**

Con las siguientes palabras:

Constructores, energéticos, protectores.

1. Los alimentos que nos ayudan a crecer fortaleciendo los huesos se llaman alimentos:_____
2. Las grasas y carbohidratos, nos dan energía y calor. Ejemplo: la mantequilla, el aceite, el pan, la papa, los fideos, el arroz, entre otros. Estos alimentos son:-

3. Son las vitaminas y minerales que nos mantienen sanos. Las vitaminas son sustancias que encontramos en los alimentos y nuestro cuerpo las necesita para que funcione bien. Ejemplo: las frutas, las verduras, la sal y el agua. Estos alimentos son:_____