

UNIT 4: DELICIOUS FOOD EXAM

1. Clasifica según su **origen** (animal, vegetal o mineral):

			
 LECHE			
			
			
 AGUA			

2. Completa:

_____ nos dan nutrientes. _____ nos dan energía y la materia que nuestro cuerpo necesita para vivir.

_____ nos ayuda a expulsar los productos de deshecho de nuestro cuerpo.

3. Completa con el **nutriente** más importante que tiene cada uno de estos alimentos:









UNIT 4: DELICIOUS FOOD EXAM

4. Completa:

Hay alimentos naturales, procesados y ultraprocesados. La forma más sana de comer es _____ nuestra comida.

No tienen sustancias añadidas → _____

Tienen sustancias añadidas (como sal, azúcar, almidón, aceite...) para conservarlos o para que sean más atractivos. → _____

Todos los ingredientes están procesados y tienen aditivos añadidos. → _____

No tienen ninguna sustancia añadida pero los han limpiado, pasteurizado, descremados, quitados los huesos o las semillas, cortados, pelados ... → _____

5. Completa (natural no-procesado, natural semi-procesado, procesado o ultra-procesado):



6. Completa:

Los alimentos _____ están disponibles durante todo el año. Sin embargo, los alimentos de _____ son alimentos más frescos porque los comes en la temporada en la que crecen según su ciclo natural.

La agricultura _____ evita la utilización de fertilizantes, pesticidas y cultivos modificados genéticamente. La agricultura/ganadería _____ evita dañar La Tierra y sus recursos naturales.

Los alimentos industriales tienen un gran impacto en el medio ambiente porque consumen mucha _____ y porque emiten _____ a la atmósfera.

UNIT 4: DELICIOUS FOOD EXAM

7. Completa la tabla sobre los nutrientes:

NUTRIENTE	ALIMENTO	FUNCIÓN
		Nos dan energía, nos ayudan a mantener la temperatura del cuerpo y a proteger nuestro organismo del frío y del shock
		nos dan energía, pero menos que las grasas
		Son esenciales para el correcto funcionamiento del Sistema nervioso y la contracción de los músculos.
		Forman la masa muscular, transportan sustancias en la sangre y ayudan en la defensa del organismo.

¡Buen trabajo!

