# ALIMENTOS Y NUTRIENTES

## I. Completa:

1. Son las funciones de los alimentos: _____, _____ y _____.
2. Los alimentos que contienen proteínas cumplen la función _____.
3. Los alimentos que contienen lípidos y glúcidos cumplen la función _____.
4. Los alimentos que contienen vitaminas y minerales cumplen la función _____.

## II Observa las imágenes y señala la función de los alimentos con la que se relaciona.

_____ _____ _____

| Energéticos | Constructores | Reguladores |
|---|---|---|

## III. Marca la respuesta

1. La carne, _____ y la kiwicha contienen proteínas.
a) la manzana
b) los garbanzos
c) el plátano
d) el tocino
e) la gaseosa

2. Las _____ son alimentos energéticos.
a) papas
b) calabazas
c) ensaladas
d) sales
e) vitaminas

3. Es una función que tienen los alimentos constructores:
a) Saltar
b) Patinar
c) Miccionar
d) Reparar tejidos dañados
e) Correr

4. Es una tarea que cumplen los alimentos energéticos:
a) Crecimiento del cuerpo
b) Mantenernos saludables
c) Evitar enfermedades
d) Saltar
e) Construir órganos

5. Es una tarea que cumplen los alimentos reguladores:
a) Mantener la salud
b) Aumentar de tamaño
c) Construir componentes de la célula
d) Construir tejidos desgastados
e) Darnos energía

LIVEWORKSHEETS