

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

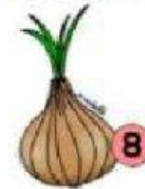
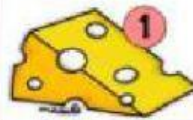
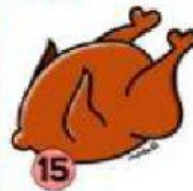
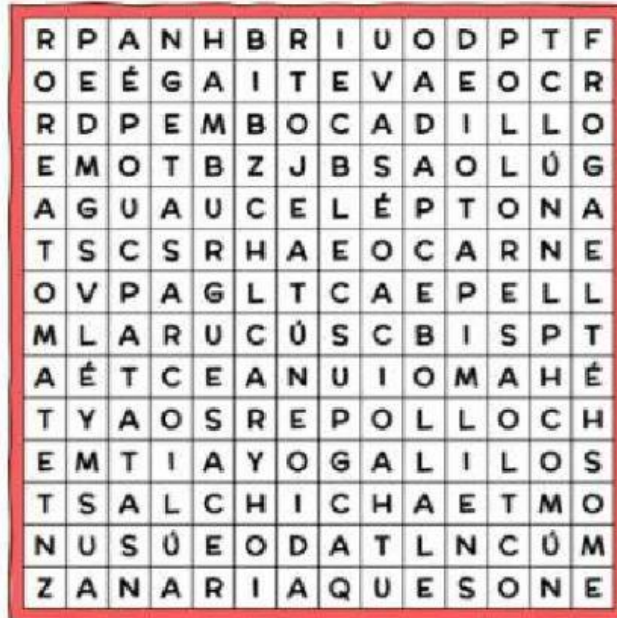
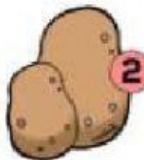
Nutrientes: Vitaminas y
minerales.



Alimentos y bebidas



Busca las palabras en la sopa de letras.



1.- QUESO

2.- PATATAS

3.- TÉ

4.- ATÚN

5.- HAMBURGUESA

6.- PAN

7.- SALCHICHA

8.- CEBOLLA

9.- TOMATE

10.- UVA

11.- CARNE

12.- AGUA

13.- BOCADILLO

14.- REPOLLO

15.- POLLO