

## 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.**



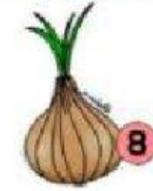
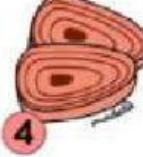
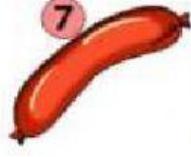
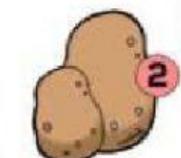
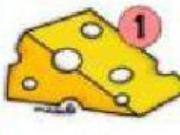
# Alimentos y bebidas



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	Ó	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	Ó	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	S	O	N	E	N



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