

Propósito

Describe el valor nutritivo de los alimentos oriundos del Perú.

Los alimentos

1. Completa el texto con las siguientes palabras :

Nutrientes enfermedades energía alimentos crezca salud

**Nuestro cuerpo necesita ..... para obtener de ellos las sustancias nutritivas o.....que requiere.**

**Algunos nutrientes nos proporcionan materiales para que nuestro cuerpo ..... otros nos ayudan a mantener la..... y a defendernos de .....y otros nos aportan ..... Para realizar nuestras funciones vitales.**

2. Marca los alimentos que son ricos en proteínas



3. Coloca falso o verdader en:

Los alimentos ricos en proteínas ayudan a nuestro cuerpo a crecer sanos y fuertes.....( )

Los alimentos ricos en proteínas ayudan a nuestro cuerpo a reparar celular y sanar heridas.....( )

Las defensas de nuestro cuerpo depende de la alimentación que tenemos. ....( )

Las carnes son alimentos ricos en proteinas. ....( )

Las personas que se alimentan consumiendo todos tipo de alimento en cantidades adecuadas estan bien nutridas. ( )

El consumo de alimentos chatarra ayudan a nuestro cuerpo a enfermarnos más rápido.....( )

