

Propósito

Describe el valor nutritivo de los alimentos oriundos del Perú.

Carbohidratos y grasas

1.- Busca en la sopa de letras las siguientes palabras

ACEITE	ARROZ	CAMOTE	CHIFON	FIDEOS	GALLETAS
HELADOS	MANGO	PAN	PAPA	PLATANOS	SALCHIPAPA
TORTAS	TRIGO				



Coloca el nombre
del alimento



2. Coloca falso o verdadero en los siguientes enunciados:

a.- Los alimentos que tienen sabor dulce son ricos en carbohidratos.....()

b.- Los alimentos que tienen harinas son ricos en carbohidratos.....()

c.- Para poder saltar, correr, bailar y realizar todas tus actividades diarias necesitas carbohidratos.....()

d.- Nuestro sistema nervioso funciona gracias al consumo de una cantidad necesaria de grasa.....()

La temperatura de nuestro cuerpo está regulado gracias a la grasa que se consume.()

