

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

1. Completa el texto con las siguientes palabras:

nutrientes / alimentos / ingreso

La alimentación es el de los alimentos a nuestro organismo.

La nutrición es el proceso mediante el cual se absorben los necesarios para nuestro cuerpo.

Los nutrientes son sustancias que se encuentran en los

2. ¿Qué nos proporcionan los siguientes nutrientes? Une con un fleca:

CARBOHIDRATOS

PROTEÍNAS

**VITAMINAS Y
MINERALES**

**CRECER, DESARROLLAR Y
PREVENIR
ENFERMEDADES**

ENERGÍA

**PROTEGEN LOS
ÓRGANOS Y REGULAN
LAS FUNCIONES VITALES**

3. ¿Qué nutrientes tienen estos alimentos? Une con una flecha.



CARBOHIDRATO

PROTEÍNAS

**VITAMINAS Y
MINERALES**

GRASAS

4. Identifica en la sopa de letras ocho alimentos ricos en fibras. Escribe cinco oraciones con 5 palabras encontradas.

ALIMENTOS RICOS EN FIBRAS

M	I	P	V	A	Q	W	V	B	A	S	R	V	W	J
N	L	T	K	P	O	G	M	A	O	R	K	J	Q	T
J	O	A	Q	X	L	L	S	U	R	T	U	I	S	T
A	I	O	B	L	V	B	N	G	A	R	G	P	X	S
A	G	B	K	S	J	P	V	U	Z	K	O	I	Q	I
V	G	U	Ñ	W	Y	L	G	A	N	W	S	Z	D	K
E	L	M	A	U	L	A	P	A	O	E	N	I	U	G
N	D	S	R	C	R	I	L	O	C	O	R	B	Ñ	M
A	K	G	E	Ñ	A	G	P	E	U	N	W	W	Y	W
X	X	D	P	U	A	T	U	V	U	D	I	U	D	M
U	M	T	R	X	S	N	E	P	K	Ñ	X	S	T	H
O	W	Ñ	J	G	L	A	E	K	I	R	L	T	Y	A
Q	J	N	Q	H	V	N	P	A	N	I	I	W	I	D
J	D	G	Y	J	E	H	W	U	Q	I	Q	E	D	I
X	W	U	Ñ	N	J	R	K	L	A	T	G	H	Y	R

PERA

NUECES

AGUA

GUINEO

AVENA

ARROZ

BROCOLI

PAN

AGUACATE

1-

2-

3-

4-

5-

BUENA SUERTE

