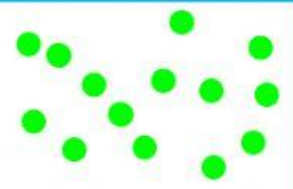




La nutrición



Recuerda

¿Qué es nutrición? La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición, una alimentación suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular, es un elemento fundamental de la buena salud



Ejercitemos



1. Relaciona cada imagen del alimento con su clasificación

Ejemplo:



Alimentos
energéticos

Alimentos
constructores

Alimentos
reparadores
o
reguladores

Es tu turno de trabajar ¡



Avena

Alimentos
energéticos



Cereales

Alimentos
constructores



Verdura

Alimentos
reparadores o
reguladores