# Alimentos y nutrientes

**1. ¿Cuál es el nutriente principal de cada uno de estos alimentos? Une las estrellas.**

**EMBUTIDO** ☆ ☆ Grasas ☆ ☆ **TOCINO**

**TOMATE** ☆ ☆ Hidratos de carbono ☆ ☆ **MIEL**

**ATÚN** ☆ ☆ Proteínas ☆ ☆ **UVAS**

**PASTA** ☆ ☆ Vitaminas y sales minerales ☆ ☆ **POLLO**

**2. ¿Son ciertas estas afirmaciones? Selecciona verdadero (V) o falso (F).**

| | | |
|---|---|---|
| **V** | **F** | **Se recomienda repartir los alimentos en cinco tomas a lo largo del día.** |
| **V** | **F** | **La dieta es el conjunto de todos los alimentos que toma una persona.** |
| **V** | **F** | **El aceite de girasol es la grasa principal de la dieta mediterránea.** |
| **V** | **F** | **La comida es mejor tomarla frita.** |
| **V** | **F** | **Las proteínas son muy importantes para la formación de los músculos.** |
| **V** | **F** | **Los pasteles tienen muchas vitaminas y sales minerales.** |
| **V** | **F** | **La pirámide de los alimentos se encuentra en Egipto.** |
| **V** | **F** | **El calcio es una de las vitaminas más importantes.** |
| **V** | **F** | **En la rueda de los alimentos se distinguen seis grupos.** |

LIVEWORKSHEETS