

LOS NUTRIENTES Y LOS ALIMENTOS

1. Completa la siguiente tabla con las palabras del recuadro:

estructural	sales	carnes	vitaminas	pan	glúcidos
aceite	lípidos	minerales	disolvente	frutas	inorgánicos
leche	proteínas	membranas	agua	regulador	energética
térmico	grasas	reguladora	orgánicos	aislante	

Nutrientes		Ejemplos	Función	Alimentos ricos
_____	_____		Transporta sustancias	Frutas Verduras...
	_____	Calcio, fósforo, hierro	Reguladora	Verduras
	_____	Glucosa, sacarosa Almidón		Pastas Cereales
_____	_____	Albúmina Colágeno	Estructural/ constructiva	Huevos _____ y derivados
	_____	_____	Energética	Mantequilla
	_____	colesterol	Forman _____ celulares	
	_____	A, B, C		Frutas

2. Lee las frases siguientes sobre los nutrientes y señala las que sean verdaderas:

- a. Las vitaminas, el agua y las sales minerales, son nutrientes inorgánicos.
- b. El contenido en agua del cuerpo humano oscila entre un 30 y un 90%.
- c. El calcio y el fósforo son sales minerales que forman huesos y dientes.
- d. Los glúcidos aportan energía al organismo de forma inmediata.
- e. La fibra es un tipo de glúcido.
- f. Los aminoácidos esenciales pueden ser fabricados por nuestro organismo.
- g. Los lípidos solo tienen función energética.
- h. La única función que desempeña el agua en nuestro organismo es la de regular nuestra temperatura corporal.
- i. Las grasas son un tipo de lípidos.
- j. Las vitaminas se precisan en pequeñas cantidades en el organismo.
- k. 1 g de glúcidos nos proporciona unas 4 kcal, al igual que 1 g de proteínas y 1 g de lípidos, 9 Kcal.