



UNIDAD EDUACTIVA PARTICULAR

"AMÉRICA DEL SUR"

El niño y joven creativo de hoy es el genio y líder del mañana...

Resolución #000052



Ministerio de Educación

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Clasifica los alimentos que aparecen a continuación, según su función en el cuerpo humano. (1.5 puntos)



2. Marca con una X las imágenes donde se ilustran las vitaminas y minerales. (1 punto)



3. Observa las imágenes y selecciona los alimentos por su composición o nutrientes al que corresponde. (2 puntos)



4. Relaciona según corresponda.

(2 puntos)

Clasifican los alimentos según sus nutrientes	Descripción
1. Proteínas	a) Están en el aceite, en la crema, en la mantequilla. Los lípidos, que también se llaman grasas, se acumulan debajo de la piel protegiendo a los órganos internos del cuerpo del frío y de los golpes.
2. Hidratos de carbono	b) Están en la carne, los huevos, la leche y sus derivados y el pescado. Una función importante de las proteínas es formar los músculos del cuerpo.
3. Lípidos	c) Estos nutrientes son necesarios en pequeñas cantidades y se encuentran en las frutas y las verduras. Ayudan al organismo en diversos procesos del sistema nervioso y también en la
4. Vitaminas y sales minerales	d) Se encuentran en el arroz, las legumbres, el pan y las pastas. Proporcionan al cuerpo la energía que necesita para realizar actividades.

5. Subraya la respuesta correcta.

(2 puntos)

a) Los alimentos según su función se clasifican en:

- A) constructores y reguladores.
- B) hidratos de carbono, proteínas y minerales.
- C) energéticos, reguladores y constructores.
- D) grasas e hidratos de carbono.

b) Los nutrientes de los alimentos constructores permiten:

- A) aumentar de peso.
- B) bajar de peso.
- C) la protección de las enfermedades.
- D) la formación de los músculos, la sangre, la piel y el cabello.

6. Clasifica los alimentos según su origen.

(,5 puntos)



Alimentos de Origen Animal	Alimentos de Origen Vegetal	Alimentos de Origen Mineral

