



# CIENCIA Y TECNOLOGÍA

## ALIMENTOS SEGÚN SU FUNCIÓN



1. Clasifica los alimentos según corresponda:

ALIMENTOS ENERGÉTICOS



ALIMENTOS PROTECTORES  
O REGULADORES



ALIMENTOS CONSTRUCTORES



2. Relaciona los alimentos según los nutrientes que nos ofrecen:

ALIMENTOS  
PROTECTORES O  
REGULADORES

**nutrientes:** carbohidratos  
y grasas.

ALIMENTOS  
ENERGÉTICOS

**nutrientes:** proteínas,

ALIMENTOS  
CONSTRUCTORES

**nutrientes:**  
vitaminas, minerales.

3. Completa:

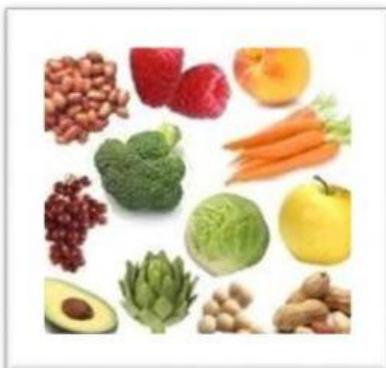
- Energéticos nos proporcionan: \_\_\_\_\_
- Constructores sirven para construir y regenerar los: \_\_\_\_\_
- Protectores regulan el buen funcionamiento del: \_\_\_\_\_



# CIENCIA Y TECNOLOGÍA



4. Coloca los alimentos en el grupo que corresponde:



Protectores	Energéticos	Constructores

5. Elige el grupo de alimentos que realizan la siguiente función:



Ayudan al cuerpo a protegerse de las enfermedades



Ayudan a crecer sanos y fuertes nuestros músculos y huesos



Nos dan energía al cuerpo