

NOMBRE: \_\_\_\_\_

## MI ALIMENTACIÓN FAMILIAR Y SU IMPACTO EN MI SALUD

Arrastra cada cartel con las frases para demostrar cuánto aprendiste sobre el cuidado de la salud y la alimentación saludable:

**Alimentación saludable**

**Nutrientes**

**Nutrición**

**Alimentos naturales**

Son sustancias químicas contenidas en los alimentos, que al ser consumidas brindan energía para realizar funciones vitales y así tener una vida sana.



Se refiere al consumo de alimentos naturales o mínimamente procesados, de tal manera que aportan nutrientes y energía.

Son todos los alimentos que se encuentran en estado natural y que no han pasado por modificaciones o transformaciones.

Es el proceso obtención, asimilación y digestión de nutrientes para el organismo, para obtener energía.



### Clasificación de alimentos según su función: (Une con una línea)

- **Energéticos:** brindan energía al organismo para su funcionamiento; aquí se encuentran los carbohidratos y las grasas.



- **Constructores:** son los alimentos que nos aportan proteínas; se encargan de construir y regenerar las células y los tejidos en el cuerpo.



- **Protectores:** son los alimentos que aportan vitaminas y minerales; estos son importantes para regular el buen funcionamiento del organismo, y también para protegerlo. Dentro de este grupo están todas las frutas y las verduras.

