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.

LIVEWORKSHEETS