COMBINAMOS ALIMENTOS PARA APROVECHAR LOS NUTRIENTES

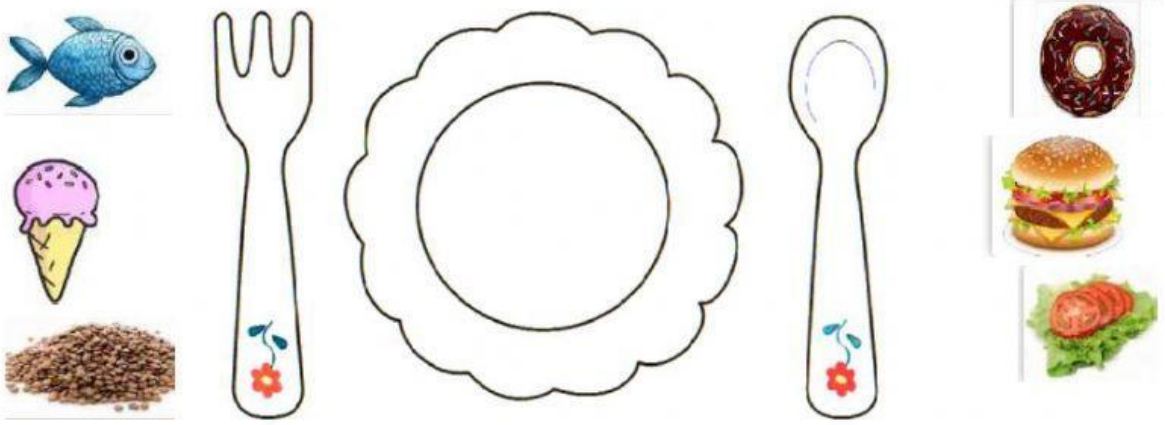
Observa los alimentos y colócalos en el grupo que le corresponde.

Energéticos	Constructores	Protectores
Brindan energía para jugar, estudiar y realizar otras actividades.	Construyen todo nuestro cuerpo, es decir, forman nuestros tejidos.	Nos protegen de cualquier enfermedad.



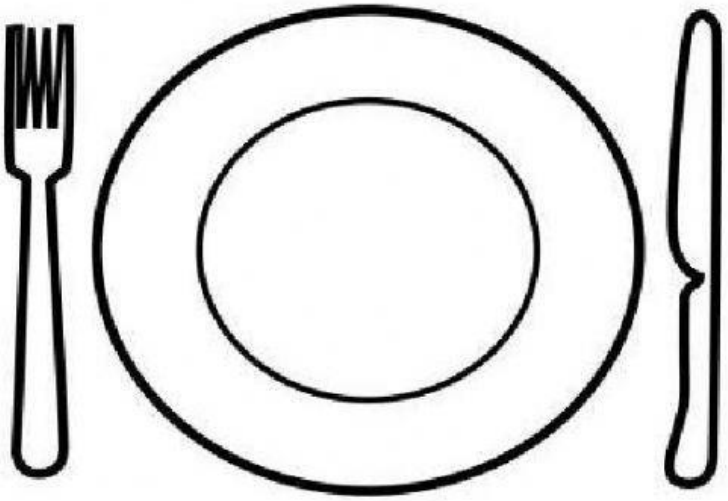


Escoge alimentos que forman un almuerzo saludable.



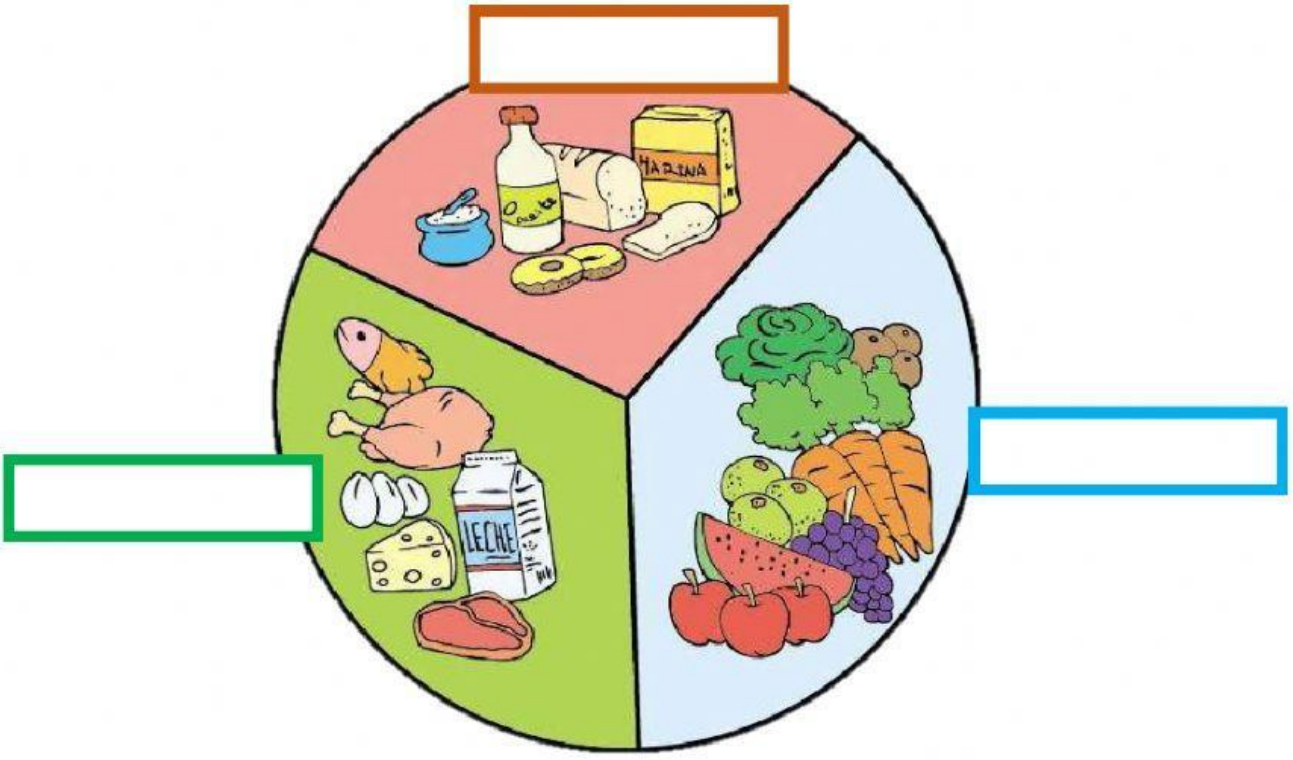
LIVEWORKSHEETS






Arrastra el nombre de cada grupo de alimento.



Energético

Constructor

Protector

LIVEWORKSHEETS

Completa las fichas.

Ficha



¿Cómo se llama?

_____

¿Qué nutrientes contiene?

_____

_____

¿Cómo debemos consumirlo?

_____

_____

Ficha



¿Cómo se llama?

_____

¿Qué nutrientes contiene?

_____

_____

¿Cómo debemos consumirlo?

_____

_____

Proteína

Tomate

Vitaminas y minerales

En ensaladas.

Huevo

Sancochado.

LIVEWORKSHEETS