

Actividad de Vida Saludable Hábitos Alimenticios.
Coloca los Nutrientes en el nivel de la pirámide que le corresponde

Las claves de la nutrición

Conoce la composición y propiedades de los alimentos para comer con inteligencia

¿Cuáles son los principales nutrientes?

- Las **proteínas** y los **minerales** se ocupan del mantenimiento de nuestra estructura corporal
- La **fibra** y el **agua**, si bien no podemos considerarlos nutrientes, son esenciales para el correcto funcionamiento de nuestro sistema vital
- ¿Sabías que un **65%** de nuestro peso es agua?
- Los **hidratos de carbono** y las **grasas** nos proporcionan energía
- Las **vitaminas** regulan nuestro metabolismo y permiten aprovechar los demás nutrientes

Coloca los Nutrientes en el nivel de la pirámide que le corresponde

¿Dónde podemos encontrar los mejores nutrientes?

En las frutas, verduras y hortalizas encontraremos la mayor parte de las vitaminas y minerales

En el pescado, la carne, los huevos y la leche abundan las proteínas

El aceite de oliva nos aporta las mejores grasas. También son muy interesantes las de otros aceites vegetales (girasol, soja) y las del pescado

Las patatas, los cereales, el arroz, la pasta y el pan son muy energéticos por su contenido en hidratos de carbono

Las legumbres y los frutos secos poseen una gran variedad de nutrientes

¿Cómo debemos alimentarnos?

Todos los alimentos son buenos, pero no en las mismas cantidades

PIRAMIDE DE LOS ALIMENTOS

DIARIAMENTE
CADA SEMANA
A DIARIO

newrest

LIVEWORKSHEETS