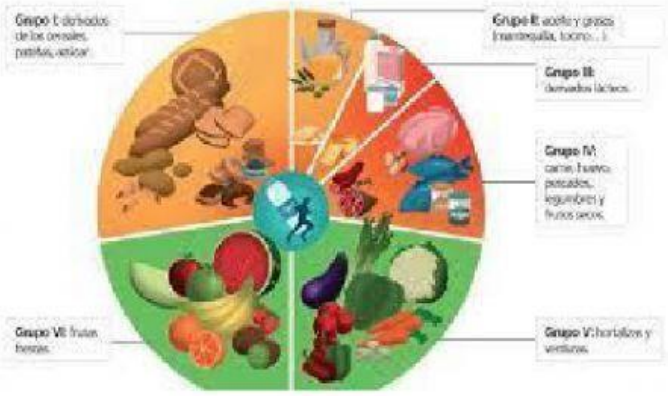


Relaciona los nutrientes con los alimentos en los que más abundan.

grasas •	• carne
hidratos de carbono •	• verdura
vitaminas y minerales •	• alimentos integrales
fibra •	• aceite
proteínas •	• arroz

REPASA ESTA INFORMACION.

Los nutrientes se encuentran en los alimentos que tomamos y son imprescindibles para nuestro desarrollo porque nos aportan energía, materiales de construcción y nos ayudan a estar sanos.

Tacha aquellas sustancias que no sean nutrientes.

madera	roca	aire	minerales	vitaminas	ácido
plástico	proteínas	cristal	acero	papel	fuego
grasa	serrín	hidratos de carbono	vidrio	tela	

LIVEWORKSHEETS

Lee el siguiente texto y tacha los errores. Después, escríbelo correctamente.

«Las grasas nos proporcionan energía, aunque menos que los hidratos de carbono. Además, las de origen animal son más saludables.»

Observa las imágenes de alimentos y marca los nutrientes más importantes que aportan cada uno de ellos.



☐ Grasas ☐ Hidratos de carbono ☐ Proteínas

☐ Minerales ☐ Vitaminas ☐ Fibra



☐ Grasas ☐ Hidratos de carbono ☐ Proteínas

☐ Minerales ☐ Vitaminas ☐ Fibra



☐ Grasas ☐ Hidratos de carbono ☐ Proteínas

☐ Minerales ☐ Vitaminas ☐ Fibra

LIVEWORKSHEETS