



Colegio San Ignacio  
Tercer grado  
Área: Ciencias Naturales.

### Valor nutritivo de los alimentos



1. Escribe las respuestas correctas a cada enunciado.

animal - proteínas - vitaminas y minerales - alimentos - vegetal - mineral -  
nutrientes - lípidos - balanceada - glúcidos o carbohidratos

- a) Son sustancias que consumimos y que aportan nutrientes:
- b) Son los componentes de los alimentos y nos proporcionan energía a nuestro cuerpo:
- c) Son alimentos que provienen de los animales, como el queso, la carne y los huevos:
- d) Son alimentos que provienen de las plantas, frutas, vegetales:
- e) Son sustancias que no proceden de ningún ser vivo, como la sal y el agua:
- f) Son nutrientes que se encuentran en el pan, la papa, el arroz, entre otros:
- g) Son nutrientes que se encuentran en las grasas:
- h) Son nutrientes que se encuentran en la carne de res, pollo, pescado, etc.:
- i) Son nutrientes que se encuentran en los lácteos, frutas y verduras:
- j) Nuestra alimentación debe ser: