



## LOS ALIMENTOS Y NUTRIENTES

Pincha aquí para escuchar la explicación →

Después, repasa lo que has escuchado en este resumen:

Los alimentos están formados por distintos tipos de nutrientes.



Las proteínas nos ayudan a crecer y a reparar nuestro cuerpo.



Los hidratos de carbono y las grasas proporcionan energía a nuestro cuerpo.



Las vitaminas y los minerales hacen que el cuerpo funcione de manera correcta.

Fíjate en los nutrientes que contienen estos alimentos.



Y, ahora, comprueba qué has aprendido con estos ejercicios.

1. Arrastra cada nutriente al alimento que lo contiene:



PROTEÍNAS



VITAMINAS



HIDRATOS DE CARBONO



GRASAS



2. Arrastra el cartel de cada nutriente al alimento que lo contiene.



VITAMINAS

PROTEINAS



HIDRATOS  
DE CARBONO

GRASAS



VITAMINAS

PROTEINAS



HIDRATOS  
DE CARBONO

GRASAS





3. Marca lo que realizan en nuestro cuerpo los nutrientes de estos alimentos:

