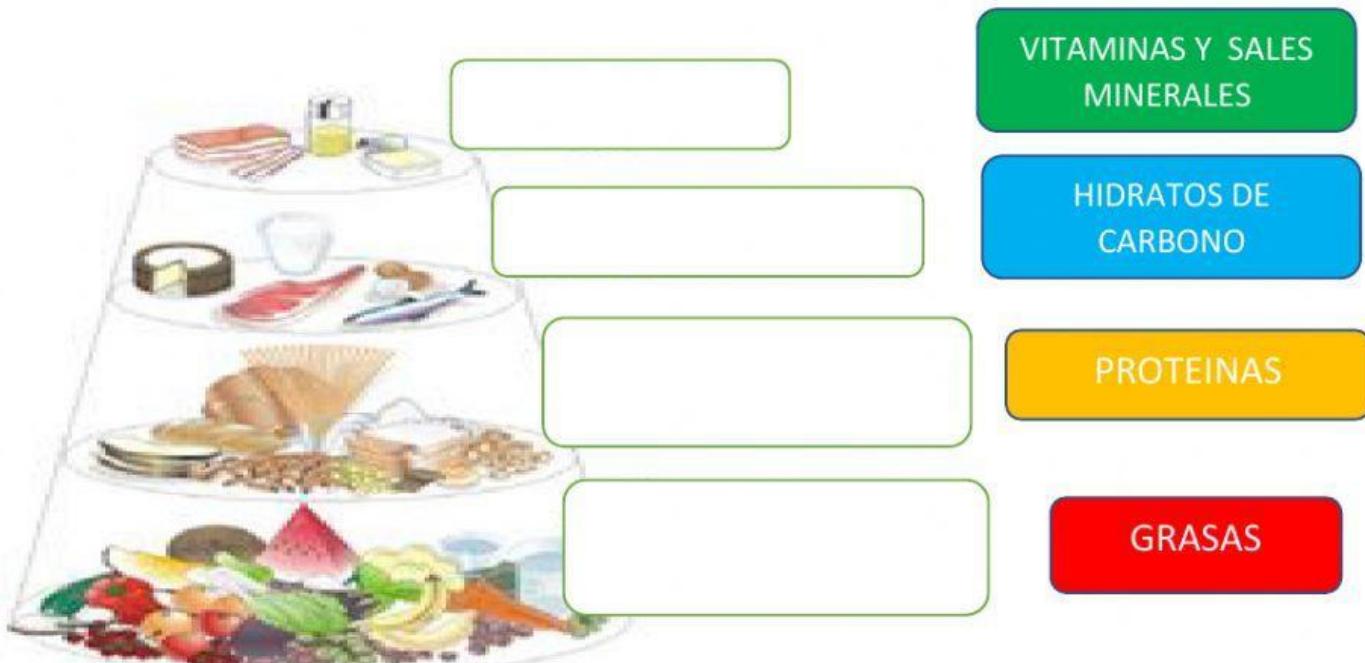


LOS ALIMENTOS Y LOS NUTRIENTES

1. ¿QUÉ SON LOS NUTRIENTES?

2. ¿Cuáles son los nutrientes más importantes?



3. ¿Qué nos da cada nutriente?



Une cada alimento con su nutriente



LAS GRASAS PUEDEN SER DE ORIGEN ANIMAL

COMO.....O DE ORIGEN VEGETAL

COMO.....

4. ¿Por qué tenemos que tomar alimentos con vitaminas?

.....



5. ¿Qué alimentos tienen proteínas?

.....



6. El calcio es y

.....

7. El pan, el arroz, las patatas y la pasta nos dan.....



8. Todos los alimentos que se toma una persona se llama

(elige la correcta)

DIETA

ALMUERZOS

9. ¿Conoces qué es la dieta mediterránea ?



En la dieta mediterránea se come:

¿Cómo se la dieta saludable?.....

Grupo 1.

Tienen muchos hidratos de carbono

Grupo 2.

Tienen grasas

Grupo 3.

Tienen muchas proteínas.

Grupo 4 .

Tienen proteínas y calcio.

Grupo 5.

Tienen vitaminas y sales minerales

Grupo 6 .

Tienen vitaminas y sales minerales

