

Alimentación:

Revisando lo aprendido.



- 1) Completá el texto con las palabras de la lista.

PROTEÍNAS - NUTRIENTES - COMIDAS – ORGANISMO - ALIMENTOS

Las..... que consumimos a diario están compuestas por distintos, y estos nos aportan nutrientes.

Los..... son: el agua, los biomateriales (carbohidratos,, lípidos y vitaminas) y los minerales; y son fundamentales para nuestro

- 2) Seleccioná cuál de las siguientes comidas es la que cumple menos con las proporciones recomendadas en la gráfica de alimentación saludable.
- A. Ensalada de espinaca, tomate, mozzarella y pollo.
 - B. Pollo a la sal con papas fritas.
 - C. Sándwich de carne con lechuga, tomate, jamón, queso y huevo.
 - D. Raviolis de verdura con salsa de tomate y queso.

3) ¿Quién o quiénes tienen razón? Seleccioná la o las opciones correctas.

- A. Lautaro piensa que, si todas las personas comiéramos exactamente lo mismo, no todos estaríamos llevando una dieta saludable.
- B. Caro dice que, si hacemos actividad física, no necesitamos estar atentos a los alimentos que consumimos. Podemos comer cualquier cosa.
- C. Damián opina que los adultos mayores son los que más aporte de energía necesitan porque tienen que mantenerse muy fuertes.
- D. Georgi dice que, para ella, los niños y adolescentes necesitan más energía que los adultos mayores.

4) Seleccioná el nutriente que posee mayor valor energético.

- A. Carbohidratos.
- B. Lípidos.
- C. Proteínas.

