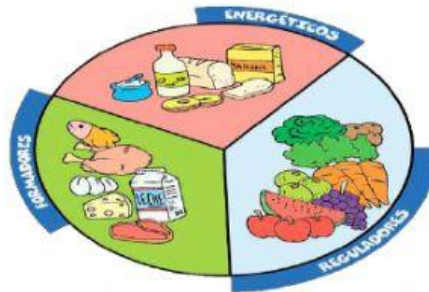


FICHA INTERACTIVA

Los nutrientes y su clasificación



Responda al frente de cada afirmación, una **S** si es verdad o un **N** si no es verdad:

Los alimentos son cualquier sustancia que toma o recibe un ser vivo para su nutrición

Los nutrientes son toda clase de alimentos que comemos a diario

La alimentación saludable permite que nuestro organismo se mantenga sano y protegido

Los nutrientes se clasifican en macronutrientes y micronutrientes

Los macronutrientes y micronutrientes cumplen la misma función en nuestro cuerpo

Un alimento es lo mismo que un nutriente

Es bueno para nuestra salud consumir gran cantidad de grasa animal.

Debemos evitar beber mucha agua

Las proteínas proporcionan energía a nuestro cuerpo

El calcio está presente especialmente en alimentos como en la leche, queso y yogurt