

CPI ROSALES DEL CANAL EDUCACIÓN FÍSICA

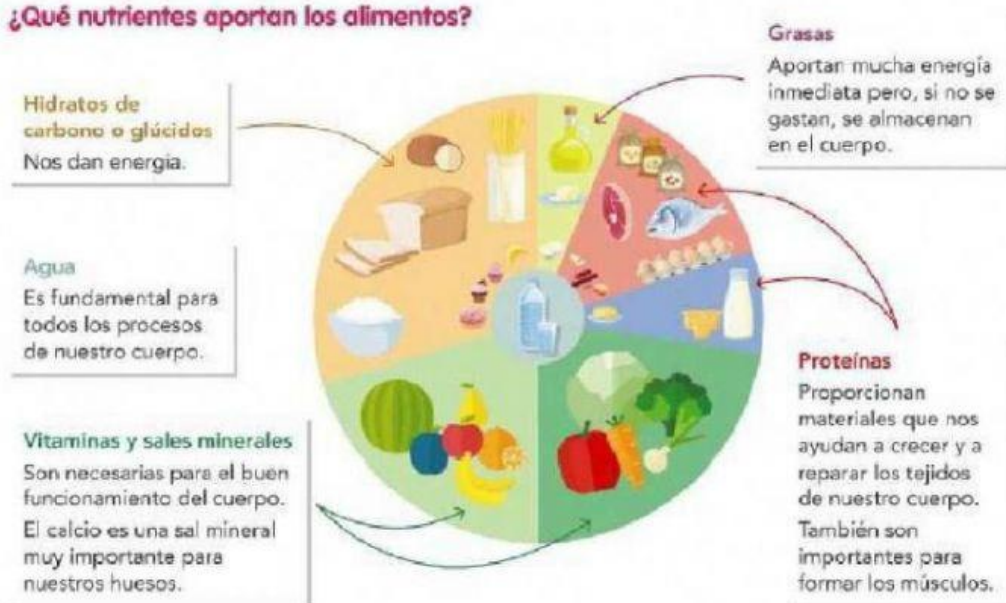
LA ALIMENTACIÓN Y LOS NUTRIENTES

¿Por qué comemos?

Los seres vivos necesitamos alimentarnos para vivir. Lo que comemos nos permite estar sanos y sanas, crecer y realizar nuestras actividades diarias, como escribir, correr, jugar, leer, estudiar...

Sin embargo, los alimentos que tomamos no pasan a nuestro cuerpo directamente, sino que, durante la digestión, se descomponen en partes más pequeñas llamadas **nutrientes**.

¿Qué nutrientes aportan los alimentos?



Fíjate en la imagen anterior y escribe debajo de cada alimento el nutriente principal que nos aporta cada uno de ellos.

PROTEÍNAS-VITAMINAS-GRASAS-HIDRATOS DE CARBONO

MANZANA

HUEVOS

ARROZ

ACEITE

PLÁTANO

PASTA

CARNE

LECHE

MANTEQUILLA

PASTEL

SANDÍA

PESCADO