



NUTRIENTES



1. UNE CADA NUTRIENTE CON SU FUNCIÓN.

GLÚCIDOS

Proporcionan energía, protegen los órganos y sirven como reserva energética.

PROTEÍNAS

Constituyen la principal fuente de energía del organismo.

LÍPIDOS

Constituyen a la defensa del organismo y participan en la formación de los huesos.

VITAMINAS

Son necesarias para el crecimiento y la reparación de tejidos.

SALES MINERALES

Regulan la contracción de los músculos, forman los huesos y transmiten los impulsos nerviosos.

2. ¿CUÁL ES EL NUTRIENTE PRINCIPAL DE ESTOS ALIMENTOS?

huevos

macarrones

coliflor

carne

pescado

pan

manzana

galletas

frutos secos

lentejas

leche

lechuga

cereales

naranja

patatas

chorizo

arroz

queso

pimiento

sandía