



C. NATURALES 3º EP. TEMA 4. LOS ALIMENTOS Y LOS NUTRIENTES

Pincha aquí para escuchar la explicación →

Después, repasa lo que has escuchado en este resumen:

Los alimentos están formados por distintos tipos de nutrientes.



Las proteínas nos ayudan a crecer y a reparar nuestro cuerpo.



Los hidratos de carbono y las grasas proporcionan energía a nuestro cuerpo.



Las vitaminas y los minerales hacen que el cuerpo funcione de manera correcta.

Fíjate en los nutrientes que contienen estos alimentos.



Y, ahora, comprueba qué has aprendido con estos ejercicios.

1. Arrastra cada nutriente al alimento que lo contiene:



2. Arrastra el cartel de cada nutriente al alimento que lo contiene.



VITAMINAS



HIDRATOS
DE CARBONO



VITAMINAS



PROTEINAS



GRASAS



HIDRATOS
DE CARBONO



GRASAS

3. Marca lo que realizan en nuestro cuerpo los nutrientes de estos alimentos:

