

*Los alimentos que están en nuestra dieta, están formados por nutrientes. Los nutrientes son las sustancias útiles para alimentar nuestro organismo.*

**1. Contesta a estas preguntas:**

¿Cuál es la clave de una dieta?

¿Qué quiere decir dieta equilibrada?

¿Qué quiere decir dieta suficiente?

**2. Escribe encima de cada columna el nombre ALIMENTOS O NUTRIENTES según corresponda. Luego empareja los alimentos con sus nutrientes:**

**HIDRATOS DE  
CARBONO  
Y AZÚCARES**

**VITAMINAS  
Y MINERALES**

**PROTEÍNAS**

**GRASAS**

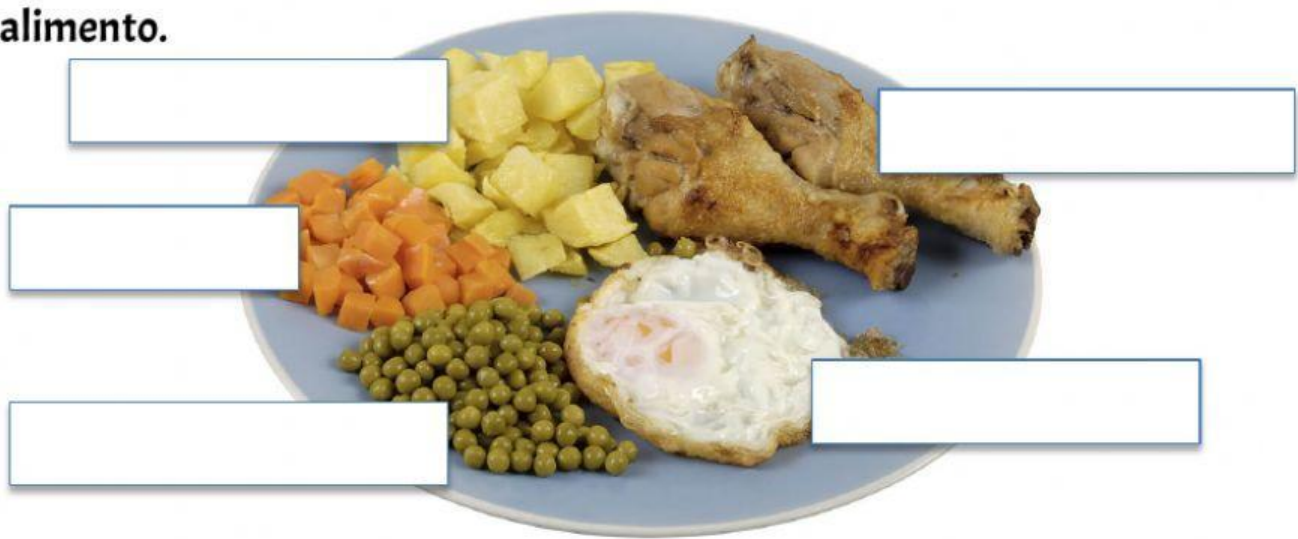
**1** Verduras, hortalizas y frutas.

**2** Mantequilla, aceite y tocino.

**3** Pan, pasta y arroz.

**4** Carne, pescado, lentejas y garbanzos.

3. Fíjate en este menú y elige el o los nutrientes en que es más rico cada alimento.



4. Clasifica cada alimento en el grupo de nutrientes en que son más ricos:

Almendras

Mantequilla

Uvas

Aceite

Pan

Kiwi

Queso

Naranja

Manzana

Pescado

Lentejas

Huevos

Berenjena

Macarrones

Tomate

Yogur

Espinacas

Carne

Patatas



Hidratos de carbono

Proteínas

Vitaminas y minerales

Grasas