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

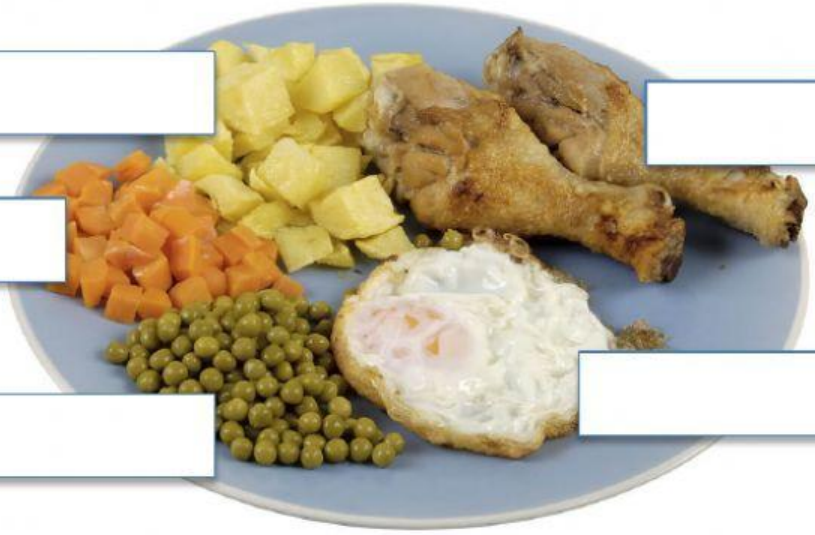
1 Verduras, hortalizas y frutas.

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