

NATURALES 5º

Tema 4. LA NUTRICIÓN

Resumen LOS NUTRIENTES

LOS NUTRIENTES.

Los _____ son las sustancias _____ que contienen los _____ y que nos proporcionan _____ y nos sirven como materiales.

LOS TIPOS DE NUTRIENTES.

Los principales _____ de nutrientes son: las _____, los hidratos de _____, las proteínas, las _____ y los minerales.

► LAS GRASAS.

Las _____ nos aportan mucha _____.

Según su origen, las grasas las obtenemos de dos maneras diferentes:



- Las grasas de origen _____, por ejemplo, la mantequilla.

- Las grasas de _____ vegetal, por ejemplo, el aceite de _____.



Otros _____ que contienen grasas son: el _____, el chocolate, los _____, las hamburguesas o las _____.



► LOS HIDRATOS DE CARBONO.

Los _____ de carbono nos proporcionan _____ de forma _____, aunque menos que las _____.

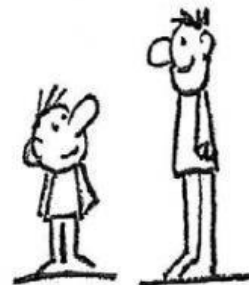
Los hidratos de carbono los obtenemos a partir de _____ de origen vegetal, como por ejemplo: el _____ (la caña de azúcar), la _____, las papas, las _____ y los cereales.



► LAS PROTEÍNAS.



Las _____ son necesarias para la formación de los _____, ayudan a _____ nuestro cuerpo y para _____.



Los alimentos que nos aportan las _____ son: los _____, la leche, la _____, el _____ y las legumbres.



► LAS VITAMINAS Y LAS SALES MINERALES.



Las _____ y las _____
minerales son _____ para el _____
funcionamiento de nuestro _____.

Las vitaminas se encuentran principalmente
en las _____ y en
las _____.



El _____ forma parte de las sales
_____, nos lo proporcionan alimentos como
la _____ y los derivados _____ (el _____,
el queso, la _____...).

