



Los alimentos y sus nutrientes

A. Observa las palabras del recuadro y completa.

CÉLULAS – NUTRIENTES – ALIMENTOS – ENERGÍA

1. Los son las sustancias que ingerimos diariamente como las verduras, frutas, entre otros.
2. Los alimentos, contienen los cuales realizan diferentes funciones en el organismo, tales como: dar, reparar las, controlar ciertas funciones.

B. Relaciona correctamente.

GLÚCIDOS

Calcio, flúor, magnesio.

ACEITES Y GRASAS

Frutas y verduras

MINERALES

Azúcar y almidón

VITAMINAS

Pescados y mariscos

AGUA

A, B1, B2, C, D, K.

C. Señala la respuesta correcta.

1. Son alimentos azucarados:

- a. Camote y limón
- b. Chancaca y miel de caña
- c. Naranja y tomate

2. Pertenecen al grupo de los cereales:

- a. Leche de soya y huevos
- b. Frijol y garbanzo
- c. Trigo y arroz

D. Desarrolla el pupiletras.

limón
espinaca
leche
fibra
pescado
agua
sal
calcio
menestras
miel
vaca

l	i	m	o	n	i	b	e	i	w	o	o	e	c	a	l	c	i	o
c	r	e	l	l	o	y	e	e	n	b	e	c	a	d	a	e	d	e
a	a	j	o	a	l	t	m	s	a	l	c	r	n	l	o	a	j	r
n	s	i	d	t	l	a	i	s	c	d	a	d	l	e	c	h	e	e
t	t	c	i	i	y	m	l	o	a	s	i	e	n	a	m	u	t	s
e	s	p	i	n	a	c	a	y	d	v	e	s	u	m	i	e	l	a
a	l	l	j	p	d	a	l	o	l	o	l	a	d	l	e	m	o	o
n	e	i	o	e	a	c	a	l	o	f	i	b	r	a	h	t	i	t
d	i	p	u	a	g	u	a	a	r	e	c	a	n	c	i	o	g	o
o	c	f	s	w	c	o	r	v	g	s	p	e	s	c	a	d	o	m
s	e	s	u	e	u	n	d	e	r	s	t	e	e	m	o	c	z	e
v	a	c	a	t	e	p	ñ	a	i	m	e	n	e	s	t	r	a	s