

# LOS NUTRIENTES

## 1) Leemos atentamente y completamos con las palabras correctas.

Como recordaremos, alimentarse y nutrirse no significan lo mismo.

..... es un acto voluntario por el cual se ingieren los alimentos. En cambio, ..... es una serie de actos involuntarios a través de los cuales el organismo obtiene y utiliza los nutrientes de los alimentos. Existen alimentos de diversos orígenes:

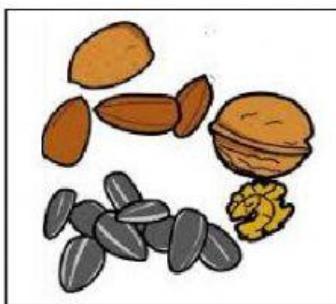
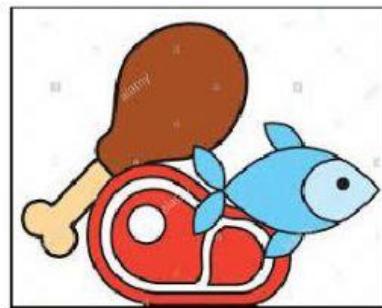
- ..... , como el agua mineral y la sal de mesa.
- ..... , como los cereales, las frutas y las hortalizas.
- ..... , como las carnes, los lácteos y los huevos.

Cada alimento está compuesto por una variedad de nutrientes. Además del agua, entre los nutrientes se cuentan:

- Las ..... , indispensables para la construcción y el mantenimiento de la estructura del cuerpo.
- Los ..... o hidratos de ..... , que aportan energía.
- Los ..... (grasas y aceites), que acumulan energía que también puede ser utilizada.

- Las ..... y los ..... , sustancias reguladoras que mantienen el equilibrio interno del organismo y participan de diferentes funciones.

2) LOS GRUPOS DE ALIMENTOS. Le escribimos el nombre que corresponde a cada imagen.



### 3) LAS GUÍAS ALIMENTARIAS

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) son un conjunto de DIEZ recomendaciones que tienen como objetivo fomentar una alimentación saludable en nuestro país.

Completemos los gráficos con las siguientes frases:

(el consumo de sal)    (el consumo de pescado)    (la actividad física)

(el consumo de gaseosas)    (la cantidad de agua que bebemos)    (el consumo de grasas)

