

Repaso para el aporte de ciencias naturales

Alimentos según su Origen

Hay alimentos como, la carne y la leche que proceden de los animales. Son de origen Animal



Otros alimentos como las frutas, verduras y el pan proceden de las plantas. Son de origen Vegetal.

También necesitamos el agua y la sal, que son de origen Mineral.



1. Observa la imagen y clasifica los alimentos en origen animal y vegetal.



Alimentos de origen animal	Alimentos de origen vegetal	Alimentos de origen mineral

Alimentos según su función



Constructores. Son ricos en proteínas. Entre ellos tenemos la carne, el pollo, el pescado, los huevos, la leche y sus derivados y las legumbres.



Energéticos. Son ricos en lípidos y carbohidratos (harinas y azúcares), como el pan, los fideos, los tubérculos, los dulces, la mantequilla, el aceite y el maní.



Reguladores ricos en minerales y vitaminas. Todos los alimentos, sobre todo las frutas y las verduras, contienen vitaminas y minerales.

2. Completa:

- Los alimentos _____ son ricos en proteínas.
- Los alimentos energéticos son ricos en: _____ y _____
- Los alimentos _____ son ricos en minerales y vitaminas.

3. Escribe 5 ejemplos de alimentos energéticos.

--	--	--	--	--

4. Selecciona con una X la respuesta correcta.

La carne, el pollo, el pescado, los huevos, la leche y sus derivados y las legumbres son alimentos:

Constructores	Energéticos	Reguladores
----------------------	--------------------	--------------------

5. Relaciona cada grupo con el o los alimentos que le pertenecen

**Alimentos
energéticos**

**Alimentos
reguladores**

**Alimentos
constructores**

Pan

Fideo

Carne

Legumbres

Frutas

Verduras