# LA ALIMENTACIÓN Y LOS NUTRIENTES.

## 1. Completa el texto con las siguientes palabras:

nutrientes/enfermedades/energía/alimentos/crezca/salud

Nuestro cuerpo necesita _____ para obtener de ellos las sustancias nutritivas o _____ que requiere.

Algunos nutrientes nos proporcionan materiales para que nuestro cuerpo _____ otros nos ayudan a mantener la _____ y a defendernos de _____, y otros nos aportan _____ para realizar nuestras funciones vitales.

## 2. ¿Qué nos proporcionan los siguientes nutrientes? Une con flechas:

HIDRATOS DE CARBONO | GRASAS | PROTEÍNAS | VITAMINAS Y MINERALES

CRECER Y PREVENIR ENFERMEDADES | ENERGÍA | CONTROL DE FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO Y SE DEFIENDA DE ENFERMEDADES | ENERGÍA Y PROTEGEN LOS ÓRGANOS

## 3. ¿Qué nutrientes tienen estos alimentos? Enlaza con flechas.






HIDRATOS DE CARBONO | PROTEÍNAS | VITAMINAS Y MINERALES | GRASAS