FUNCIÓN DE NUTRICIÓN

Marca la opción correcta

¿Qué son los nutrientes?

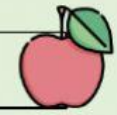
- Las sustancias que componen los alimentos.
- Los alimentos que comemos.

¿Qué nutriente es muy importante para formar nuestros músculos?

- Las grasas.
- Las proteínas.

De los siguientes alimentos, ¿cuáles son ricos en vitaminas?

- Las frutas y las verduras.
- La mantequilla y la pasta.



¿Cuáles son los principales grupos de nutrientes?

- Las grasas, las proteínas, los hidratos de carbono, las vitaminas y las sales minerales.
- Las grasas, los hidratos de carbono y las proteínas.

Selecciona la opción correcta

¿En qué parte del tubo digestivo los alimentos se mezclan con la saliva?

¿A través de que parte del tubo digestivo pasan los alimentos desde la boca al estómago?

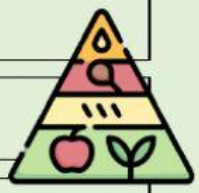
¿En qué lugar se absorben los nutrientes y pasan a la sangre?

¿Qué son las heces?

¿Dónde se forman las heces?

8. Marca las frases que sean correctas para llevar una dieta sana.

Para llevar una dieta saludable no hay que comer nada de grasas ni azúcar.

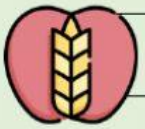


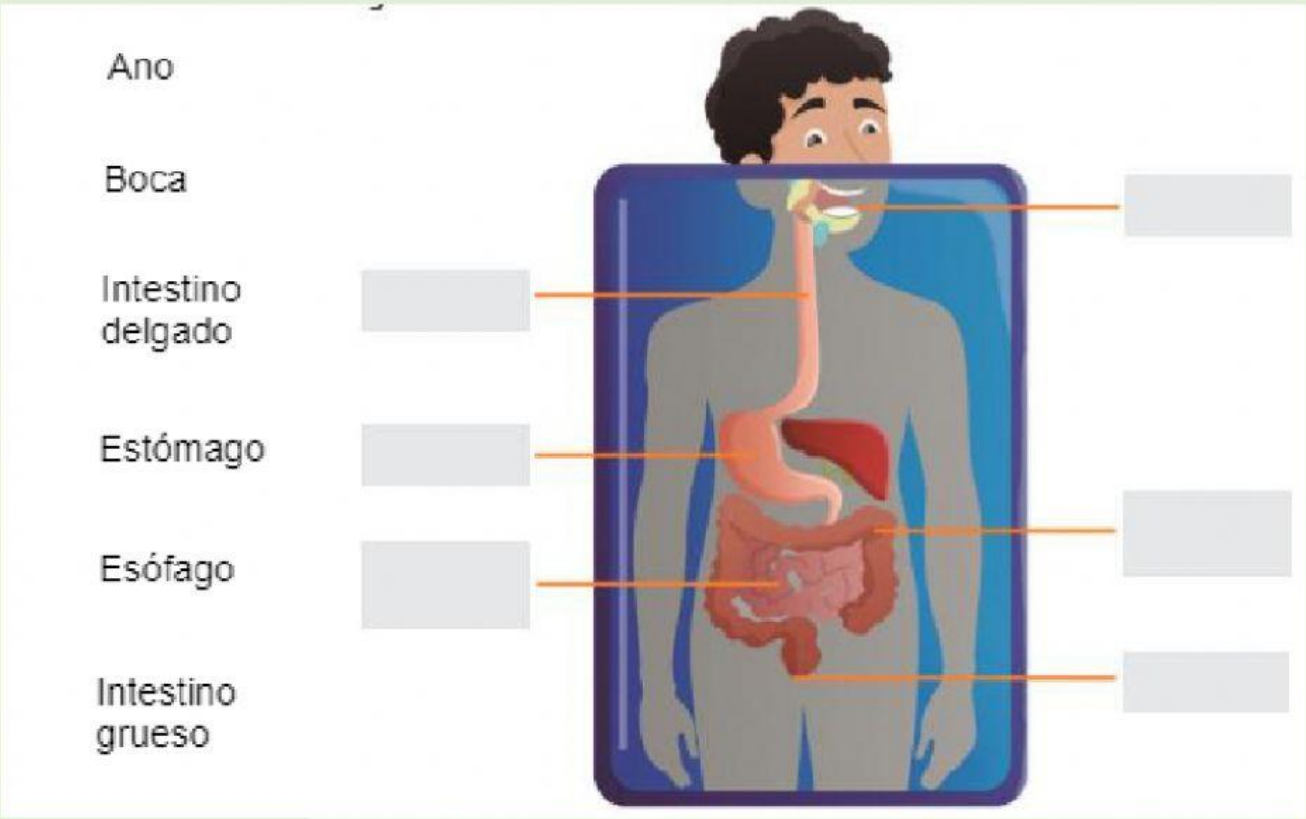
Hay que comer fruta y verdura todos los días.

Es recomendable hacer cinco comidas diarias.

El desayuno es una comida poco importante, debe ser ligero y sin mucho aporte de energía.

Para seguir una dieta sana hay que comer, sobre todo, carne.



Los alimentos ricos en fibra son saludables.

Sitúa las partes del tubo digestivo