

# 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

Ano

Boca

Intestino delgado

Estómago

Esófago

Intestino grueso

