



La seño Maribel

LOS ALIMENTOS Y LOS NUTRIENTES

1. Elige la opción correcta.

- Los nutrientes son sustancias que
- La rueda de los alimentos
- Los grupos de alimentos son

2. Relaciona con flechas.

Los principales nutrientes son:



Las proteínas



Las grasas



Las vitaminas y las sales minerales



Los hidratos de carbono

3. Relaciona los grupos de alimentos en la rueda.

- Grupo 1.** Ricos en hidratos de carbono.
- Grupo 2.** Muy ricos en grasas.
- Grupo 3.** Ricos en proteínas.
- Grupo 4.** Aportan proteínas y calcio.
- Grupo 5.** Aportan fibra, vitaminas y sales minerales.
- Grupo 6.** Aportan fibra, vitaminas y sales minerales.



Recuerda es **IMPORTANTE** beber mucha agua y hacer ejercicio.

4. Completa las frases eligiendo la opción correcta

• Las grasas aportan mucha energía. Algunas son de origen animal como	la mantequilla	El aceite de oliva
Otras, como el aceite de oliva son de origen	animal	vegetal
• Los hidratos de carbono los obtenemos de patatas, legumbres o cereales, que son de origen	animal	vegetal
• Las proteínas como legumbres, pescado, carne, leche y huevos son necesarias para crecer y para la formación de los	huesos	músculos
• Las vitaminas y las sales minerales son imprescindibles para el buen funcionamiento de	nuestro cuerpo	nuestra respiración