EL CUADRO SINÓPTICO

Completa el cuadro sinóptico después de leer el texto siguiente.

Los alimentos contienen sustancias necesarias para la vida que llamamos nutrientes. Cada nutriente cumple con distintas funciones en nuestro organismo, siendo algunos de ellos esenciales. Esto último quiere decir que nuestro cuerpo por sí solo no los puede producir, de ahí que deban estar siempre presentes en aquellos alimentos que componen nuestra dieta diaria.

Los nutrientes y sus funciones

Los nutrientes se pueden clasificar según la función más destacable que desempeñan en nuestro cuerpo. De este modo nos encontramos con los siguientes tipos de nutrientes:

- **Plásticos o de construcción:**

Forman parte de nuestras células, tejidos (músculo, huesos...), corazón, riñones, etc. Los nutrientes que llevan a cabo esta función son fundamentalmente las proteínas.

- **Energéticos:**

Algunos de ellos son nuestra principal fuente de energía para poder funcionar correctamente cada día. Hablamos de los hidratos de carbono (energía de utilización rápida) y de las grasas (reserva de energía), los cuales nos permiten llevar a cabo todas las actividades del día, realizar ejercicio, etc.

- **Reguladores:**

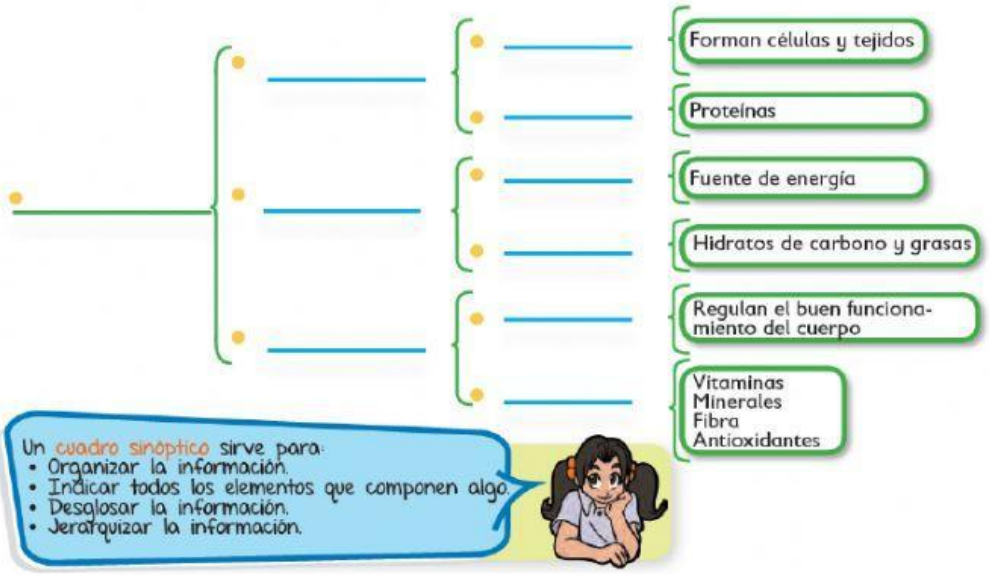
Permiten que tengan lugar en nuestro cuerpo todas las reacciones necesarias para su buen funcionamiento. Esta función la llevan a cabo las vitaminas, los minerales, el agua, la fibra, los antioxidantes y también ciertas proteínas que actúan como enzimas y hormonas.

http://obesidadinfantil.consumer.es/webles/nutricion/1.php

Un cuadro sinóptico es una forma de organizar el esquema de cierta información por medio de un gráfico. En un cuadro sinóptico los temas de un texto aparecen organizados jerárquicamente, es decir, de acuerdo con su importancia.



Por ello, antes de hacer un cuadro sinóptico deben subrayarse las ideas principales y las de apoyo, para después preparar el esquema del contenido del texto. La llave { es el signo que permite organizar y relacionar los datos.



Un cuadro sinóptico sirve para:
- Organizar la información.
- Indicar todos los elementos que componen algo.
- Desglosar la información.
- Jerarquizar la información.