

TEMA 3: LA FUNCIÓN DE NUTRICIÓN

3.7. LA DIETA

Los alimentos y sus nutrientes



Los **nutrientes** son las sustancias que obtenemos de los **alimentos** y que necesita nuestro cuerpo para realizar las funciones vitales.

Los principales nutrientes son:

HIDRATOS DE CARBONO

Nos proporcionan energía. Los encontramos en:

- Pasta
- Patatas
- Arroz
- Pan
- Azúcar

LÍPIDOS

Nos proporcionan energía. Los encontramos en:

- Aceite
- Mantequilla
- Margarina
- Tocino
- Beicon

PROTEÍNAS

Necesarias para crecer. Las encontramos en:

- Carne
- Pescado
- Huevos
- Leche y derivados
- Legumbres

VITAMINAS Y MINERALES

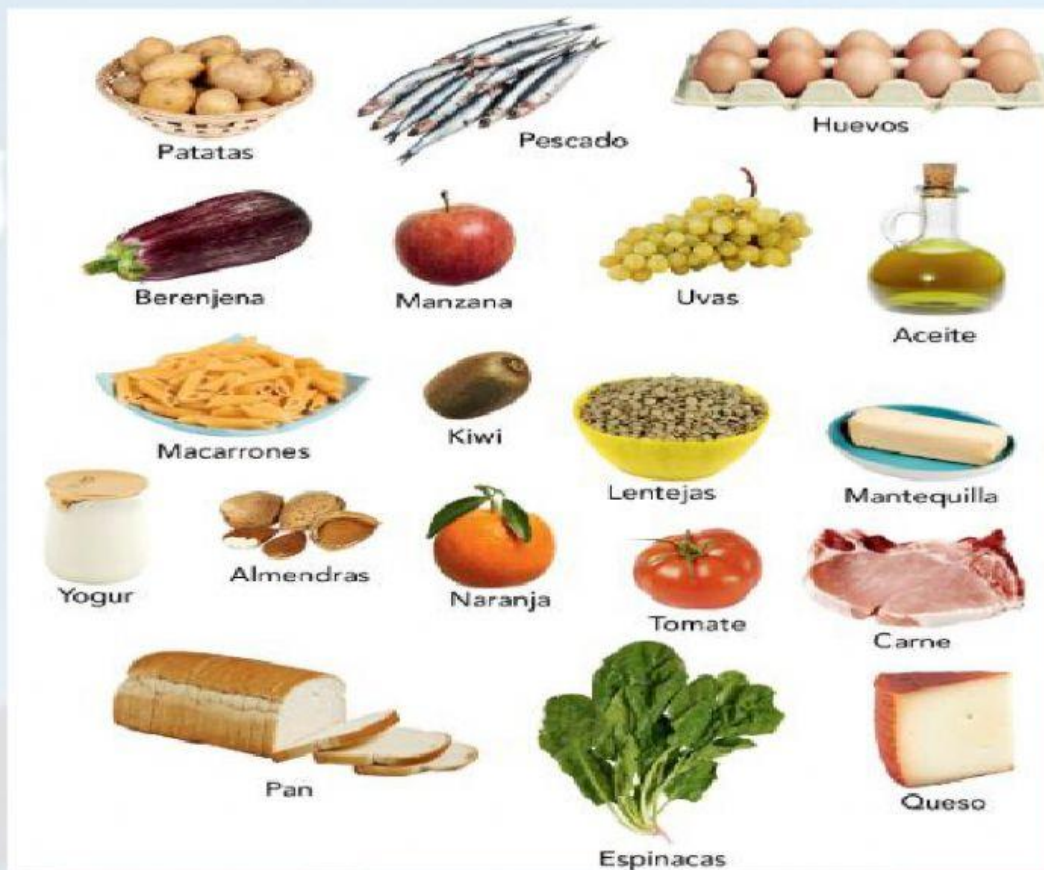
Regulan el funcionamiento del organismo. Las encontramos en:

- Verduras
- Frutas

NUTRIENTES: son sustancias que contienen los alimentos y que utiliza nuestro organismo para crecer y funcionar.

	NUTRIENTES	ALIMENTOS
ALIMENTOS ENERGÉTICOS (nos ofrecen energía)	Hidratos de carbono	Cereales (harina, pasta, pan) Patatas Azúcar
	Lípidos	Aceites Tocino Mantequilla
ALIMENTOS CONSTRUCTIVOS (nos permiten crecer y reparar el cuerpo)	Proteínas	Legumbres (garbanzos, lentejas, alubias) Carne Pescado Huevos Lácteos (queso, leche, yogur, ...)
ALIMENTOS REGULADORES (nos permiten prevenir enfermedades)	Vitaminas Minerales Fibra vegetal	Frutas Verduras

1º Arrastra cada alimento al grupo de nutrientes en el que son más ricos.



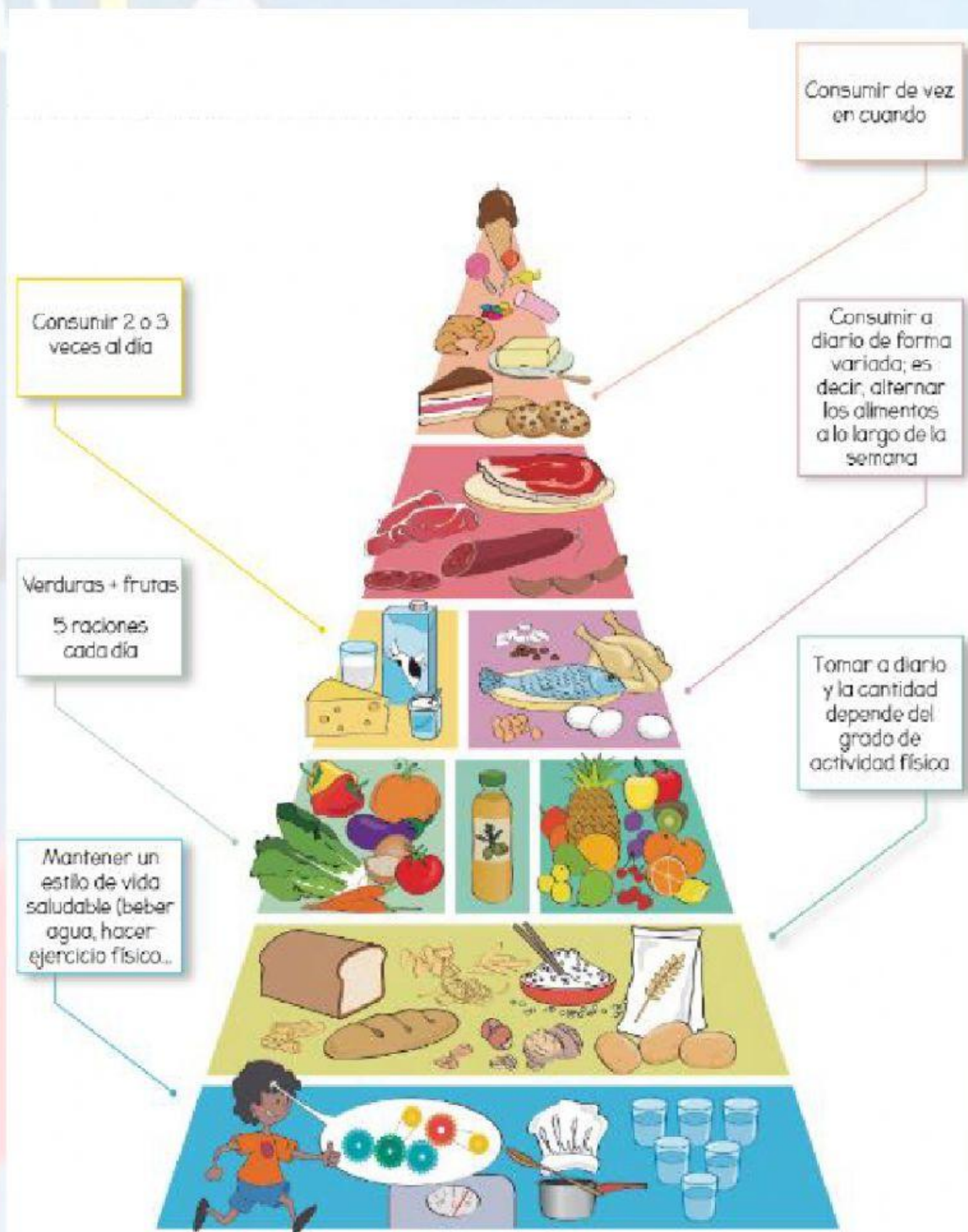
HIDRATOS DE CARBONO
LÍPIDOS

PROTEÍNAS	

VITAMINAS Y MINERALES	

SUPERHEROES

La pirámide de los alimentos



SUPERHEROES

2º Asocia cada nutriente con lo que nos aporta.

NUTRIENTES
Hidratos de carbono
Lípidos
Proteínas
Vitaminas y minerales

NOS APORTA
Crece
Energía
Energía
Controlar el cuerpo y evitar enfermedades

3º Completa con las letras de cada alimento según características nutricionales.



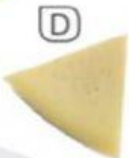
(A)



(B)



(C)



(D)



(E)



(F)



(G)

- Nos proporcionan energía.

- Nos ayudan a crecer y a reparar nuestro cuerpo.

- Nos aportan fibra y muchas vitaminas.

4º Completa el texto con las siguientes palabras.

bebidas	conjunto	alimentos	equilibrada	saludable
---------	----------	-----------	-------------	-----------

La dieta es el _____ de todos los _____, incluyendo las comidas y las _____, que toma una persona. Una dieta _____ debe ser suficiente y _____.

5º Observa las fotografías y selecciona la opción correcta.

	Grupo al que pertenece	Alimento rico en...	Consumo ocasional o diario
			
			
			