

LOS ALIMENTOS

Los alimentos según su origen se pueden clasificar en tres grupos: origen vegetal, origen animal y origen mineral.

Elige la opción correcta en cada caso

Carne	
Cereales	
Leche	
Sal	
Frutas	

Agua	
Pescado	
Huevos	
Verduras	
Hortalizas	

Los alimentos según su función se clasifican también en tres grupos: Alimentos energéticos, alimentos constructores y alimentos reguladores

Elige la opción correcta en cada caso

Pescado	
Pan	
Lechuga	
Queso	
Azúcar	

Zanahoria	
Huevos	
Arroz	
Naranja	
Carne	

Escoge la palabra adecuada

Los alimentos energéticos son los que nos aportan _____ para poder realizar las diferentes actividades de nuestro día a día.

Los alimentos _____ poseen proteínas que se encargan de construir y formar los tejidos de nuestro cuerpo.

Los alimentos reguladores son ricos en vitaminas y se encargan de _____ el funcionamiento de nuestro cuerpo y evitar enfermedades.