

Funciones de los alimentos

1. Marca aquellos alimentos que tienen una función plástica o estructural:

- ☐ Pan
- ☐ Cebolla
- ☐ Atún
- ☐ Patatas
- ☐ Fresas

- ☐ Huevo duro
- ☐ Avellanas
- ☐ Macarrones
- ☐ Pimiento
- ☐ Arroz

2. Marca aquellos alimentos que tienen una función reguladora:

- ☐ Pan
- ☐ Cebolla
- ☐ Atún
- ☐ Patatas
- ☐ Fresas

- ☐ Huevo duro
- ☐ Avellanas
- ☐ Macarrones
- ☐ Pimiento
- ☐ Arroz

3. Completa las frases:

a) Cuando hago deporte, si desarrollo mi musculatura, he utilizado nutrientes con función _____.

b) Cuando hago deporte mis músculos se contraen y se relajan, para ello utilizo nutrientes con función _____.

c) El sistema nervioso da órdenes continuamente para coordinar las funciones de nuestro cuerpo; utiliza para ello nutrientes con función _____.