

COMPLETA .

reguladores	froitas e verduras	cereais integrais	animal
hidratos de carbono	enerxía	minerais	vitaminas
tecidos	lenta	materiais	construtores
		medrar	proteínas

Os _____ son a fonte principal de enerxía.

Os lípidos ou graxas tamén proporcionan _____ pero de forma máis _____ ca os hidratos de carbono.

As proteínas proporcionan os _____ necesarios para _____ e reparar os _____. Poden ser de orixe animal ou vexetal.

As _____ e os sales _____ regulan moitos procesos do organismo para que funcione de forma correcta.

Os alimentos poden ser de 3 tipos: enerxéticos (hidratos de carbono e lípidos), _____ (vitaminas e sales minerais) e os _____ (proteínas).

Para elaborar comidas saudables temos o plato de Harvard que recomenda:

- A metade do prato ten que conter _____
- Un cuarto de _____ (arroz, pan, pasta...)
- Outro cuarto de _____ de orixe vexetal (lentellas, fabas...) e _____ (peixe, carne, ovos, lácteos...)