

LA NUTRICIÓN

ACTIVIDADES

11. Clasifica



AGUA	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS (GRASAS)	PROTEÍNAS	VITAMINAS + SALES MINERALES

12. Marca. Según su FUNCIÓN, los alimentos se clasifican en:

☐	NUTRITIVOS	☐	PROCESADOS	☐	CONSTRUCTORES
☐	FIBROSOS	☐	REGULADORES	☐	PRIMARIOS
☐	ENERGÉTICOS	☐	VEGETALES	☐	LÁCTEOS

13. Responde V (verdadero) o F (falso).

- ☐ La fibra es de origen animal.
- ☐ El cuerpo aprovecha la fibra y no la elimina.
- ☐ La fibra favorece la digestión.
- ☐ El grano entero integral contiene fibra.
- ☐ La fibra es de origen vegetal.
- ☐ La fibra se elimina por las heces.