

EJERCICIOS NATU

1) Completa las definiciones con las siguientes palabras:

DIETA // DIETA SALUDABLE // PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS

La _____ lleva todos los nutrientes que el cuerpo necesita para crecer y renovarse.

La _____ nos dice cuánto tenemos que comer de cada cosa.

La _____ son todos los alimentos y bebidas que toma una persona cada día.

2) Completa las palabras para escribir los tipos de nutrientes.

V _____ S

_RO _____

_R _____

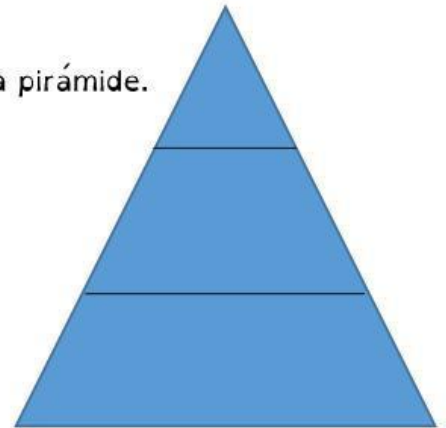
_____LES

H _____ S _ C _ B _____

A _____

3) Une los alimentos con el lugar donde estarían en la pirámide.

- Alimentos que comemos todos los días.
- Alimentos que comemos muy de vez en cuando
- Alimentos que tomamos 2 o 3 veces a la semana.



4) Une cada tipo de nutriente con lo que hace y un ejemplo.

Cuerpo crezca y se cure	PROTEÍNAS	CARNE, HUEVOS Y PESCADO
Estar sanos	HIDRATOS DE CARBONO	ACEITE/MANTEQUILLA
Obtener energía	VITAMINAS Y MINERALES	FRUTAS Y VERDURAS
	GRASAS	ARROZ, PASTA Y PATATAS