



LA ALIMENTACIÓN Y LOS NUTRIENTES.

1. Completa el texto con las siguientes palabras:

nutrientes//alimentos/ingreso

La alimentación es el de los alimentos a nuestro organismo.

La nutrición es el proceso mediante el cual se absorben los

Necesarios para nuestro cuerpo.

Los nutrientes son sustancias que se encuentran en los

2. ¿Qué nos proporcionan los siguientes nutrientes? Une con flechas:

**HIDRATOS DE CARBONO
GRASAS**

PROTEÍNAS

VITAMINAS Y MINERALES

**CRECER,
DESARROLLAR
Y PREVENIR
ENFERMEDADES**

ENERGÍA

**PROTEGEN LOS
ÓRGANOS Y
REGULAN LAS
FUNCIONES VITALES**

3. ¿Qué nutrientes tienen estos alimentos? Enlaza con flechas.



HIDRATOS DE CARBONO

PROTEÍNAS

VITAMINAS Y MINERALES

GRASAS

Mabel Camacho M.