# NATURALES FICHA 1:13-17 DE ABRIL

Lee el texto y contesta a las preguntas

## LA ALIMENTACIÓN Y LOS NUTRIENTES

### ¿Por qué comemos?

Los seres vivos necesitamos alimentarnos para vivir. Lo que comemos nos permite estar sanos y sanas, crecer y realizar nuestras actividades diarias, como escribir, correr, jugar, leer, estudiar...

Sin embargo, los alimentos que tomamos no pasan a nuestro cuerpo directamente, sino que, durante la digestión, se descomponen en partes más pequeñas llamadas **nutrientes**.

### ¿Qué nutrientes aportan los alimentos?

**Hidratos de carbono o glúcidos**
Nos dan energía.

**Agua**
Es fundamental para todos los procesos de nuestro cuerpo.

**Vitaminas y sales minerales**
Son necesarias para el buen funcionamiento del cuerpo.
El calcio es una sal mineral muy importante para nuestros huesos.

**Grasas**
Aportan mucha energía inmediata pero, si no se gastan, se almacenan en el cuerpo.

**Proteínas**
Proporcionan materiales que nos ayudan a crecer y a reparar los tejidos de nuestro cuerpo.
También son importantes para formar los músculos.

**1. ¿Para qué nos alimentamos? Elige la respuesta correcta.**

a) Los seres vivos nos alimentamos para jugar
b) Los seres vivos nos alimentamos para tener vitaminas
c) Los seres vivos necesitamos alimentarnos para vivir. Lo que comemos nos permite estar sanos, crecer, jugar, leer, estudiar…
d) Los seres vivos nos alimentamos para pensar.

LIVEWORKSHEETS

**2. ¿Qué nutrientes aportan los alimentos?**

1. Hidratos de carbono
2. Agua
3. Vitaminas y sales minerales
4. Grasas
5. Proteínas

a) nos da energía

b) aportan energía, si no se gastan se almacenan en nuestro cuerpo

c) son necesaria para el buen funcionamiento del cuerpo

d) proporcionan materiales que ayudan a crecer y reparar tejidos

e) es fundamental para nuestro cuerpo

LIVEWORKSHEETS