

NATURALES FICHA 1:13-17 DE ABRIL

Lee el texto y contesta a las preguntas

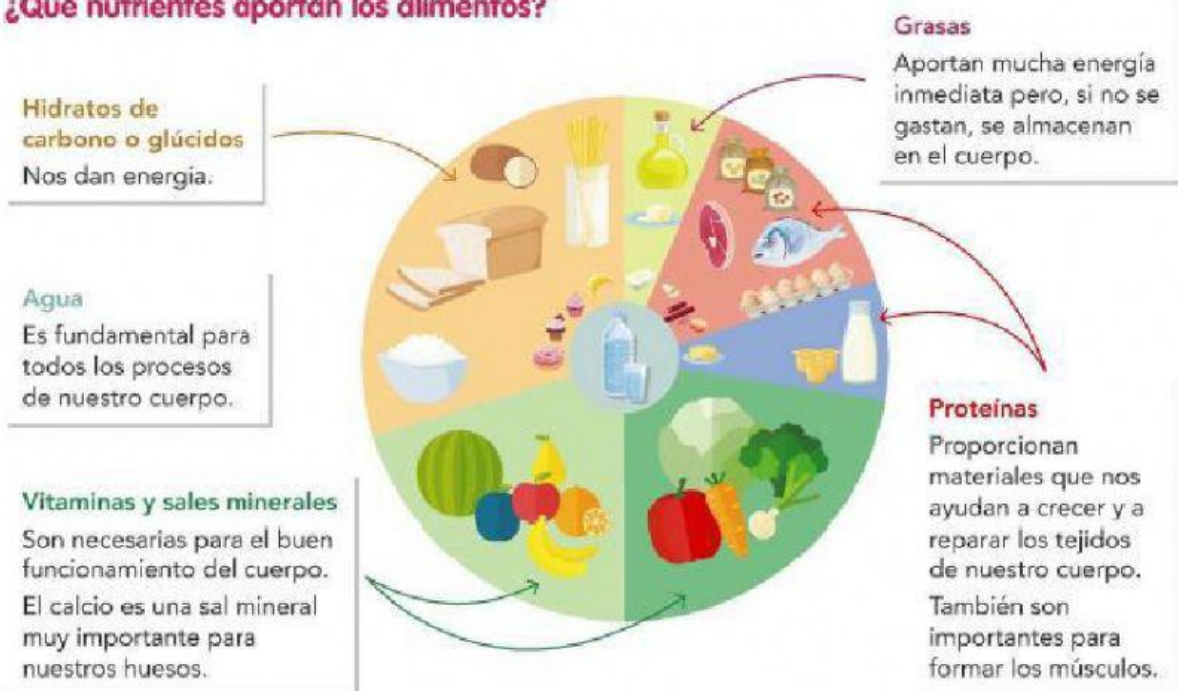
LA ALIMENTACIÓN Y LOS NUTRIENTES

¿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?



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.

2. ¿Qué nutrientes aportan los alimentos?

1. Hidratos de carbono
 - a) nos da energía
2. Agua
 - b) aportan energía, si no se gastan se almacenan en nuestro cuerpo
3. Vitaminas y sales minerales
 - c) son necesaria para el buen funcionamiento del cuerpo
4. Grasas
 - d) proporcionan materiales que ayudan a crecer y reparar tejidos
5. Proteínas
 - e) es fundamental para nuestro cuerpo