

1. Completa:

- A las calorías que hay que suministrar al cuerpo para mantener las funciones vitales se le llama _____
- A las calorías extras que se utilizan en nuestra vida diaria se le llama _____
- Al gasto calórico que se necesita para que la temperatura interna sea la adecuada se le llama _____
- A la energía que se repone por el propio gasto de calorías se le llama _____

2.- Relaciona:

	PROTEÍNAS
MACRONUTRIENTES	VITAMINAS
	CARBOHIDRATOS
MICRONUTRIENTES	MINERALES
	LÍPIDOS

3.- Añade los tipos de carbohidratos en el lugar que corresponde :

HC de absorción lenta

Frutas y verduras

Azúcares mixtos y refinados

- Los _____ su digestión es intermedia entre 1 y 2 horas, pero aportan principalmente vitaminas y minerales.

- Los _____ se digieren rápido y si no se consume su energía rápido puede provocar diabetes, obesidad y problemas cardiovasculares.

- Los _____ me van aportando energía progresiva prolongada porque tardan en digerirse entre 2 y 6 horas.

4.- Relaciona.

HC de absorción lenta

Frutas y verduras

Azúcares mixtos y refinados



5.- Escribe a qué tipo de lípido se refiere (animal o vegetal):

- Contienen ácidos grasos insaturados: _____
- Suelen ser sólidos: _____
- El pescado azul posee Omega 3 que fortalece las neuronas y el corazón: _____
- Aceites como de palma y de coco poseen un 70% de ac. g. Saturado: _____

6.- ¿Cuál es la principal función de las proteínas? Energética Estructural

¿Cuál es la unidad básica de las proteínas? Triglicérido Grupo prostético Aminoácido

Me aporta los aminoácidos esenciales que mi cuerpo necesita: Lentejas Ternera

Consumir con moderación: Proteína animal Proteína vegetal

7.- Coloca las vitaminas en su lugar:

B C A D E K

HIDROSOLUBLES	LIPOSOLUBLES

8.- ¿A qué vitamina se refiere? (Escribe solo la letra de la vitamina)

- Genera retinol muy importante para el buen funcionamiento de la vista y protege la piel del sol. _____
- Protege los músculos, ayuda a la reproducción, al s. inmunitario y nervioso y protege los tejidos _____
- Estimula el s. inmunitario y ayuda a la cicatrización de las heridas _____
- Fortalece huesos cartílagos y dientes _____
- Interviene en la transformación de los carbohidratos en energía _____

9.- Relaciona el alimento con la vitamina que aporta.

Vitamina B

Vitamina C

Vitamina E

Vitamina K

Vitamina D

Vitamina A



10.- Coloca los minerales en su lugar:

Calcio

Cobalto

Magnesio

Hierro

Sodio

Azufre

Zinc

Cobre

Fósforo

Flúor

Manganeso

Selenio

Yodo

Cloro

Molibdeno

Potasio

MACROMINERALES	MICROMINERALES

11.- ¿A qué mineral se refiere? (Escribe el mineral completo)

- Produce energía y participa en procesos químicos importantes. _____
- Produce proteínas, glóbulos rojos y mioglobina. También almacena oxígeno en el cuerpo. _____
- Previene la osteoporosis si se combina con ejercicio de impacto. _____
- Controla la presión arterial y el volumen sanguíneo y ayuda al buen funcionamiento de músculos y huesos. _____

12.- Coloca cada mineral en su lugar.

Ca

P

Na

Fe



12.- Relaciona:

- 1 gr de Hidrato de carbono aporta
- 1 gr de lípido aporta
- 1 gr de proteína aporta

9 kilocalorías

4 kilocalorías