

# ALIMENTOS Y NUTRIENTES

## I. Completa:

- Son las funciones de los alimentos: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.
- Los alimentos que contienen proteínas cumplen la función \_\_\_\_\_.
- Los alimentos que contienen lípidos y glúcidos cumplen la función \_\_\_\_\_.
- Los alimentos que contienen vitaminas y minerales cumplen la función \_\_\_\_\_.

## II Observa las imágenes y señala la función de los alimentos con la que se relaciona.



Energéticos

Constructores

Reguladores

## III. Marca la respuesta

1. La carne, \_\_\_\_\_ y la kiwicha contienen proteínas.  
a) la manzana  
b) los garbanzos  
c) el plátano  
d) el tocino  
e) la gaseosa

3. Es una función que tienen los alimentos constructores:  
a) Saltar  
b) Patinar  
c) Miccionar  
d) Reparar tejidos dañados  
e) Correr

5. Es una tarea que cumplen los alimentos reguladores:  
a) Mantener la salud  
b) Aumentar de tamaño  
c) Construir componentes de la célula  
d) Construir tejidos desgastados  
e) Darnos energía

2. Las \_\_\_\_\_ son alimentos energéticos.  
a) papas  
b) calabazas  
c) ensaladas  
d) sales  
e) vitaminas

4. Es una tarea que cumplen los alimentos energéticos:  
a) Crecimiento del cuerpo  
b) Mantenernos saludables  
c) Evitar enfermedades  
d) Saltar  
e) Construir órganos