

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

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 un fleca:

CARBOHIDRATOS

PROTEÍNAS

VITAMINAS Y MINERALES

CRECER, DESARROLLAR Y PREVENIR ENFERMEDADES

ENERGÍA

PROTEGEN LOS ÓRGANOS Y REGULAN LAS FUNCIONES VITALES

3. ¿Qué nutrientes tienen estos alimentos? Une con una flecha.

**CARBOHIDRATO****PROTEÍNAS****VITAMINAS Y MINERALES****GRASAS**

4. Identifica en la sopa de letras ocho alimentos ricos en fibras. Escribe cinco oraciones con 5 palabras encontradas.

ALIMENTOS RICOS EN FIBRAS

M	I	P	V	A	Q	W	V	B	A	S	R	V	W	J
N	L	T	K	P	O	G	M	A	O	R	K	J	Q	T
J	O	A	Q	X	L	L	S	U	R	T	U	I	S	T
A	I	O	B	L	V	B	N	G	A	R	G	P	X	S
A	G	B	K	S	J	P	V	U	Z	K	O	I	Q	I
V	G	U	Ñ	W	Y	L	G	A	N	W	S	Z	D	K
E	L	M	A	U	L	A	P	A	O	E	N	I	U	G
N	D	S	R	C	R	I	L	O	C	O	R	B	Ñ	M
A	K	G	E	Ñ	A	G	P	E	U	N	W	W	Y	W
X	X	D	P	U	A	T	U	V	U	D	I	U	D	M
U	M	T	R	X	S	N	E	P	K	Ñ	X	S	T	H
O	W	Ñ	J	G	L	A	E	K	I	R	L	T	Y	A
Q	J	N	Q	H	V	N	P	A	N	I	I	W	I	D
J	D	G	Y	J	E	H	W	U	Q	I	Q	E	D	I
X	W	U	Ñ	N	J	R	K	L	A	T	G	H	Y	R

PERA
NUECES
AGUA
GUINEO
AVENA
ARROZ
BROCOLI
PAN
AGUACATE

1-	
2-	
3-	
4-	
5-	

BUENA SUERTE

