

# 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 ochos 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**

