



ACTIVIDAD EN CLASE

FUNCIONES DE LOS ALIMENTOS.

TIPOS DE ALIMENTO SEGÚN LA FUNCIÓN QUE CUMPLE DENTRO DEL CUERPO HUMANO.

ENERGÉTICO

Son los que proporcionan **energía** al organismo para realizar distintas actividades físicas como caminar y jugar.

CONSTRUCTORES

Son los que contienen las proteínas para construir y formar los huesos, la piel, los dientes y los demás **tejidos**.

REGULADORES

Son alimentos ricos en vitaminas y minerales. Estas sustancias regulan el buen funcionamiento del **organismo** y evitan las enfermedades.

1- Observe estos alimentos y colóquelos en el grupo que corresponde según su función en el cuerpo.



Protectores	Energéticos	Constructores

2-Seleccione marcando con una x los alimentos que debes consumir para crecer sano y saludable:

Frutas ☐

Leches ☐

Pizzas ☐

Dulces ☐

Hamburguesas ☐

Golosinas ☐

Comida enlatada ☐

Carnes ☐

3-Complete el esquema seleccionando la función de los alimentos.

