

Nutrición y alimentación

¿Cuáles son los principales tipos de nutrientes? Selecciona.



hidratos de carbono
grasas
proteínas
sales minerales



hidratos de carbono
grasas
proteínas
sales minerales



hidratos de carbono
grasas
proteínas
sales minerales



hidratos de carbono
grasas
proteínas
sales minerales

Pon en el carrito los alimentos que contienen vitaminas y minerales .



Si vas a preparar una ensalada, debes...

1. ... lavarte bien las manos

Verdadero

Falso



2. ... lavar los recipientes que vayas a necesitar.

Verdadero

Falso

3. ... lavar la lechuga y las otras verduras que vayas a utilizar.

Verdadero

Falso

Conservar los alimentos.

Elige las opciones correctas.

1. Las legumbres y los cereales pueden permanecer almacenados durante mucho tiempo.

2. Los alimentos frescos como la carne, el pescado o la leche no necesitan conservarse.

3. La comida que ha sido descongelada se debe consumir cuanto antes.

4. A veces se añade sal, azúcar o vinagre a los alimentos para conservarlos.