

LOS NUTRIENTES Y LOS ALIMENTOS

1. Completa la siguiente tabla con las palabras del recuadro:

estructural	sales	carnes	vitaminas	pan	glúcidos
aceite	lípidos	minerales	disolvente	frutas	inorgánicos
leche	proteínas	membranas	agua	regulador	energética
térmico	grasas	reguladora	orgánicos	aislante	

Nutrientes		Ejemplos	Función	Alimentos ricos
			Transporta sustancias	Frutas Verduras...
		Calcio, fósforo, hierro	Reguladora	Verduras
		Glucosa, sacarosa Almidón		Pastas Cereales
		Albúmina Colágeno	Estructural/ constructiva	Huevos y derivados
		colesterol	Energética Forman celulares	Mantequilla
		A, B, C		Frutas

2. Lee las frases siguientes sobre los nutrientes y señala las que sean verdaderas:

- a. Las vitaminas, el agua y las sales minerales, son nutrientes inorgánicos.
- b. El contenido en agua del cuerpo humano oscila entre un 30 y un 90%.
- c. El calcio y el fósforo son sales minerales que forman huesos y dientes.
- d. Los glúcidos aportan energía al organismo de forma inmediata.
- e. La fibra es un tipo de glúcido.
- f. Los aminoácidos esenciales pueden ser fabricados por nuestro organismo.
- g. Los lípidos solo tienen función energética.
- h. La única función que desempeña el agua en nuestro organismo es la de regular nuestra temperatura corporal.
- i. Las grasas son un tipo de lípidos.
- j. Las vitaminas se precisan en pequeñas cantidades en el organismo.
- k. 1 g de glúcidos nos proporciona unas 4 kcal, al igual que 1 g de proteínas y 1 g de lípidos, 9 Kcal.