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 _____

LIVEWORKSHEETS

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.

LIVEWORKSHEETS