

LOS ALIMENTOS SEGÚN SU FUNCIÓN

Relaciona con una línea el tipo de alimento con su función correspondiente:

Alimentos energéticos

Son los que nos ayudan a crecer; fortalecen los huesos y los músculos; son ricos en proteínas. (Carnes, huevos, leche, queso, lentejas, frejoles, etc.)

Alimentos
Constructores

Son los que nos ayudan a estar sanos y permiten el buen funcionamiento del cuerpo; son ricos en vitaminas y minerales. (frutas, verduras, agua, etc.)

Alimentos reguladores

Son los que nos dan energía; son ricos en grasas y glúcidos (harinas y azúcares). (papa, maíz, trigo, quinua, pan, fideos, aceite, etc.)

Arrastre cada etiqueta de los tipos de alimentos a su respectiva figura.



Alimentos energéticos

Alimentos
Constructores

Alimentos reguladores

Arrastre los alimentos según su función:

ALIMENTOS		
ENERGÉTICOS	CONSTRUCTORES	REGULADORES

FRUTAS

CARNES

LECHE

AGUA

PAN

FREJOLES

PAPA

FIDEOS

VERDURAS