



CIENCIA Y TECNOLOGÍA

ALIMENTOS SEGÚN SU FUNCIÓN



1. Clasifica los alimentos según corresponda:

ALIMENTOS ENERGÉTICOS



ALIMENTOS PROTECTORES
O REGULADORES



ALIMENTOS CONSTRUCTORES



2. Relaciona los alimentos según los nutrientes que nos ofrecen:

ALIMENTOS
PROTECTORES O
REGULADORES

nutrientes: carbohidratos
y grasas.

ALIMENTOS
ENERGÉTICOS

nutrientes: proteínas,

ALIMENTOS
CONSTRUCTORES

nutrientes:
vitaminas, minerales.

3. Completa:

- a. Energéticos nos proporcionan: _____
- b. Constructores sirven para construir y regenerar los: _____
- c. Protectores regulan el buen funcionamiento del: _____



CIENCIA Y TECNOLOGÍA



4. Coloca los alimentos en el grupo que corresponde:



Protectores	Energéticos	Constructores

5. Elige el grupo de alimentos que realizan la siguiente función:



Ayudan al cuerpo a protegerse de las enfermedades



Ayudan a crecer sanos y fuertes nuestros músculos y huesos



Nos dan energía al cuerpo