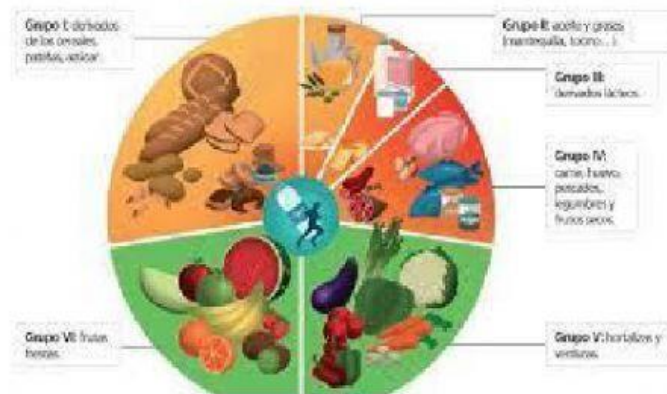




Relaciona los nutrientes con los alimentos en los que más abundan.

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| grasas • | • carne |
| hidratos de carbono • | • verdura |
| vitaminas y minerales • | • alimentos integrales |
| fibra • | • aceite |
| proteínas • | • arroz |

REPASA ESTA INFORMACION.

Los nutrientes se encuentran en los alimentos que tomamos y son imprescindibles para nuestro desarrollo porque nos aportan energía, materiales de construcción y nos ayudan a estar sanos.

Tacha aquellas sustancias que no sean nutrientes.

- | | | | | | |
|----------|-----------|---------------------|-----------|-----------|-------|
| madera | roca | aire | minerales | vitaminas | ácido |
| plástico | proteínas | cristal | acero | papel | fuego |
| grasa | serrín | hidratos de carbono | vidrio | tela | |

Lee el siguiente texto y tacha los errores. Después, escríbelo correctamente.

«Las grasas nos proporcionan energía, aunque menos que los hidratos de carbono. Además, las de origen animal son más saludables.»

Observa las imágenes de alimentos y marca los nutrientes más importantes que aportan cada uno de ellos.



☐ Grasas

☐ Hidratos de carbono

☐ Proteínas

☐ Minerales

☐ Vitaminas

☐ Fibra



☐ Grasas

☐ Hidratos de carbono

☐ Proteínas

☐ Minerales

☐ Vitaminas

☐ Fibra



☐ Grasas

☐ Hidratos de carbono

☐ Proteínas

☐ Minerales

☐ Vitaminas

☐ Fibra