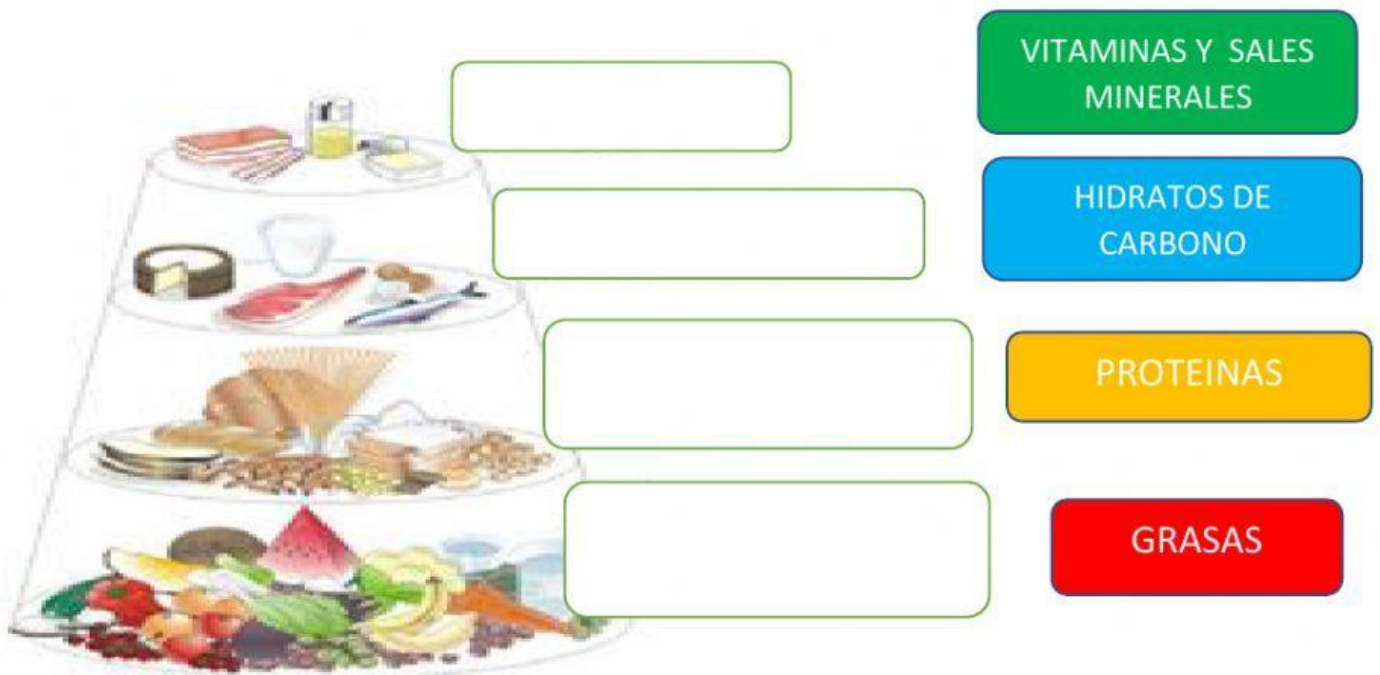


LOS ALIMENTOS Y LOS NUTRIENTES

1. ¿QUÉ SON LOS NUTRIENTES?



2. ¿Cuáles son los nutrientes más importantes?



3. ¿Qué nos da cada nutriente?

GRASAS	MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN		
PROTEINAS	ENERGIA		
VITAMINAS Y SALES MINERALES	ENERGIA		
HIDRATOS DE CARBONO	AYUDAN A ESTAR SANOS		

Une cada alimento con su nutriente

PATATAS	CALABACIN	HUEVOS	MANTEQUILLA
VITAMINAS	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEINAS	GRASAS

LAS GRASAS PUEDEN SER DE ORIGEN ANIMAL
COMO.....O DE ORIGEN VEGETAL
COMO.....

4. ¿Por qué tenemos que tomar
alimentos con vitaminas?

.....



5. ¿Qué alimentos tienen proteínas?

.....



6. El calcio es y

.....

7. El pan, el arroz, las patatas y la pasta
nos dan.....



8. Todos los alimentos que se toma una persona se llama (elige la correcta)

DIETA

ALMUERZOS

9.¿Conoces qué es la dieta mediterránea ?



En la dieta mediterránea se come:

¿Cómo se la dieta saludable?.....

Grupo 1.

Tienen muchos
hidratos de carbono

Grupo 2.

Tienen grasas

Grupo 3.

Tienen muchas
proteínas.

Grupo 4.

Tienen proteínas
y calcio.

Grupo 5.

Tienen vitaminas
y sales minerales

Grupo 6.

Tienen vitaminas
y sales minerales

