



ALIMENTOS Y NUTRIENTES

1. Clasificación de los nutrientes. Completa el esquema con las siguientes palabras:

Fibra vegetal	orgánicos	glúcidos	lípidos	inorgánicos
reguladora	estructural	energética	celulosa	colesterol

Según el origen:

- Son _____ los que están en el medio inerte y en los seres vivos.
- Son _____ los que solo están en los seres vivos.

Según la función:

- _____ son los GLÚCIDOS y LÍPIDOS
 - función energética de liberación rápida los _____
 - función de reserva energética los _____
- _____ son las PROTEÍNAS
- _____ son las VITAMINAS Y SALES MINERALES

* Glúcidos: también pueden tener función estructural como _____
o función reguladora como _____

* Lípidos: también pueden tener función estructural como _____

2. Indica qué nutrientes predominan en estos alimentos:

ALIMENTO	NUTRIENTE	GRUPO	ALIMENTO	NUTRIENTE	GRUPO
Manzana			Judías		
Pescado			Pan		
Yogur			Aceite		
Macarrones			Ternera		
Huevo			Tomate		