

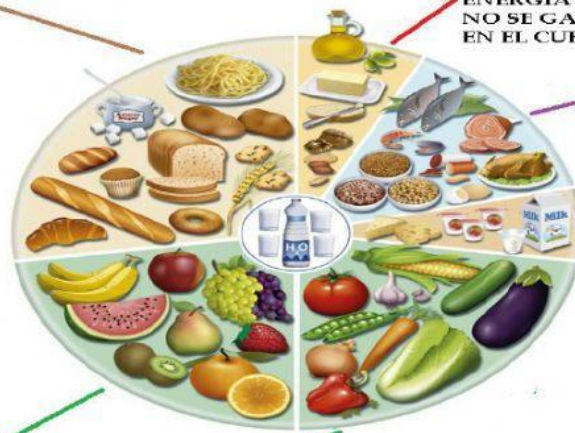
LEÉ LA SIGUIENTE INFORMACIÓN Y RESPONDE:

¿QUÉ NUTRIENTES APORTAN LOS ALIMENTOS?

**HIDRATOS DE CARBONO O GLÚCIDOS NOS DAN ENERGÍA.**

**AGUA ES FUNDAMENTAL PARA TODOS LOS PROCESOS DE NUESTRO CUERPO.**

**VITAMINAS Y SALES MINERALES SON NECESARIAS PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO. EL CALCIO ES UNA SAL MINERAL MUY IMPORTANTE PARA NUESTROS HUESOS.**



**GRASAS APORTAN MUCHA ENERGÍA INMEDIATA PERO, SI NO SE GASTAN, SE ALMACENAN EN EL CUERPO.**

**PROTEÍNAS PROPORCIONAN MATERIALES QUE NOS AYUDAN A CRECER Y A REPARAR LOS TEJIDOS DE NUESTRO CUERPO. TAMBIÉN SON IMPORTANTES PARA FORMAR LOS MÚSCULOS.**

1. TENIENDO EN CUENTA LO QUE NOS APORTAN LOS NUTRIENTES,

¡VAMOS DE COMPRAS! DEBERÁS PONER EN EL CARRITO AQUELLOS ALIMENTOS QUE CONTIENEN PROTEÍNAS Y VITAMINAS (ARRASTRA EL ALIMENTO HACIA EL CARRO):



2. ¿QUÉ NUTRIENTES NOS APORTAN LOS ALIMENTOS?

1) **HIDRATO DE CARBONO**

2) **PROTEÍNAS**

3) **AGUA**

4) **VITAMINAS Y SALES MINERALES**

5) **GRASAS**

a) Nos da energía.

b) Aportan energía, si no se gastan se almacenan en nuestro cuerpo.

c) Son necesaria para el buen funcionamiento del cuerpo.

d) Proporcionan materiales que ayudan a crecer y reparar tejidos.

e) Es fundamental para nuestro cuerpo.