

NATURALES 5º

Tema 4. LA NUTRICIÓN

Resumen 1. LOS NUTRIENTES

LOS NUTRIENTES

Los _____ son las _____ sencillas que contienen los _____, nos proporcionan _____ y nos sirven como _____.

LOS TIPOS DE NUTRIENTES

Los principales _____ de nutrientes son: las _____, los _____ de carbono, las proteínas, las _____ y las _____ minerales.

➤ LAS GRASAS

Las _____ nos aportan mucha _____.

Según la procedencia de la que obtenemos las grasas existen dos tipos diferentes:

- Las grasas de _____ animal, por ejemplo, la _____.
- Las grasas de origen _____, por ejemplo, el aceite de _____.



Otros _____ que contienen grasas son: el tocino, el _____, los _____, las hamburguesas o las _____.



➤ LOS HIDRATOS DE CARBONO

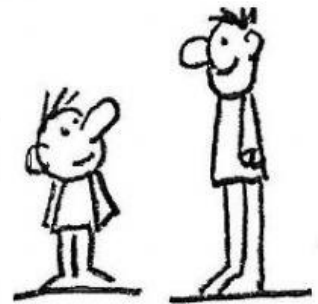
Los hidratos de _____ nos _____
energía de forma _____, aunque _____ que las
grasas.

Los hidratos de carbono los obtenemos a _____ de
alimentos de origen _____, como por ejemplo: el
_____ (la caña de azúcar), la _____, las papas, las
_____ y los cereales.



➤ LAS PROTEÍNAS

Las _____ son _____
para la formación de los _____, ayudan
a _____ nuestro
_____ y a _____.



Los alimentos que _____ y nos aportan las proteínas
son: los _____, la leche, la _____, el
_____ y las legumbres.



➤ LAS VITAMINAS Y LAS SALES MINERALES

Las _____ y las _____ minerales son
imprescindibles para el buen _____ de nuestro
_____.

Las vitaminas se encuentran principalmente en las _____ y en las _____.



El _____ forma parte de las sales _____, nos lo proporcionan _____ como la _____ y los derivados _____ (el yogur, el _____, la mantequilla...).

