

LOS NUTRIENTES

1. LEE las funciones de cada nutriente y ESCRIBE su nombre.

1

Aportan energía de reserva, para guardarla y usarla en emergencias.

2

Aportan energía inmediata, para usarla ahora mismo.

3

Ayudan a construir tejidos: huesos y músculos, y así poder crecer.

4

Ayudan a mantener la salud del cuerpo y a luchar contra enfermedades.

2. MARCA los alimentos que aportan nutrientes de la columna 1.



Melocotón



Filete de pollo



Agua



Coles de Bruselas



Aguacate



Pescado



Salmón



Huevo



Arroz integral



Avellanas



Garbanzos



Queso

3. MARCA los alimentos que aportan nutrientes de la columna 2.



Melocotón



Filete de pollo



Agua



Coles de Bruselas



Aguacate



Pescado



Salmón



Huevo



Arroz integral



Avellanas



Garbanzos



Queso

4. MARCA los alimentos que aportan nutrientes de la columna 3.



Melocotón



Filete de pollo



Agua



Coles de Bruselas



Aguacate



Pescado



Salmón



Huevo



Arroz integral



Avellanas



Garbanzos



Queso

5. MARCA los alimentos que aportan nutrientes de la columna 4.



Melocotón



Filete de pollo



Agua



Coles de Bruselas



Aguacate



Pescado



Salmón



Huevo



Arroz integral



Avellanas



Garbanzos



Queso