

## 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

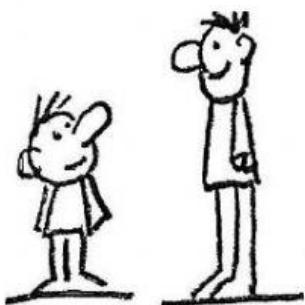
Los hidratos de \_\_\_\_\_ nos \_\_\_\_\_ energía de forma \_\_\_\_\_, aunque \_\_\_\_\_ que las grasas.

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.

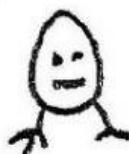


## ➤ LAS PROTEÍNAS

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



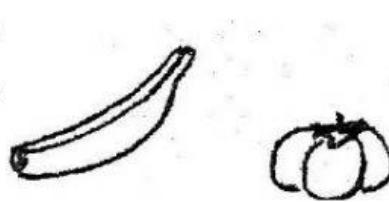
Los alimentos que \_\_\_\_\_ y nos aportan las proteínas son: los \_\_\_\_\_, la leche, la \_\_\_\_\_, el \_\_\_\_\_ y las legumbres.



## ➤ 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...).

