

## NATURALES 5º

### Tema 4. LA NUTRICIÓN

#### Resumen LOS NUTRIENTES

#### LOS NUTRIENTES.

Los \_\_\_\_\_ son las sustancias \_\_\_\_\_ que contienen los \_\_\_\_\_ y que nos proporcionan \_\_\_\_\_ y nos sirven como materiales.

#### LOS TIPOS DE NUTRIENTES.

Los principales \_\_\_\_\_ de nutrientes son: las \_\_\_\_\_, los hidratos de \_\_\_\_\_, las proteínas, las \_\_\_\_\_ y los minerales.

##### ► LAS GRASAS.

Las \_\_\_\_\_ nos aportan mucha \_\_\_\_\_.  
Según su origen, las grasas las obtenemos de dos maneras diferentes:

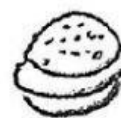


- Las grasas de origen \_\_\_\_\_, por ejemplo, la mantequilla.

- Las grasas de \_\_\_\_\_ vegetal, por ejemplo, el aceite de \_\_\_\_\_.



Otros \_\_\_\_\_ que contienen grasas son: el \_\_\_\_\_, el chocolate, los \_\_\_\_\_, las hamburguesas o las \_\_\_\_\_.



## ► LOS HIDRATOS DE CARBONO.

Los \_\_\_\_\_ de carbono nos proporcionan \_\_\_\_\_ de forma \_\_\_\_\_, aunque menos que las \_\_\_\_\_.

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



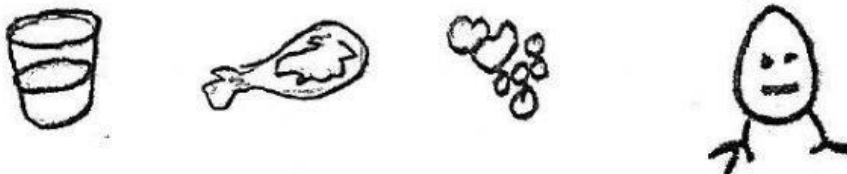
## ► LAS PROTEÍNAS.



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



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



## ► LAS VITAMINAS Y LAS SALES MINERALES.



Las \_\_\_\_\_ y las \_\_\_\_\_  
minerales son \_\_\_\_\_ para el \_\_\_\_\_  
funcionamiento de nuestro \_\_\_\_\_.

Las vitaminas se encuentran principalmente  
en las \_\_\_\_\_ y en  
las \_\_\_\_\_.



El \_\_\_\_\_ forma parte de las sales  
\_\_\_\_\_, nos lo proporcionan alimentos como  
la \_\_\_\_\_ y los derivados \_\_\_\_\_ (el \_\_\_\_\_,  
el queso, la \_\_\_\_\_...).

