

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Arrastrar los conceptos a la definición que corresponde.

Alimentación saludable

Nutrientes

Vitaminas y Minerales

Vegetales y Frutas

Lípidos

Carbohidratos

Proteínas

Sal

✚ Son los alimentos que deben consumirse en mayor proporción

✚ Hay que tratar de ponerla poca a la comida

✚ No aportan energía, se encuentran tanto en pescados como legumbres

✚ Es la alimentación que nos aporta los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo

✚ Son la reserva energética del cuerpo.

✚ Deben consumirse si o si con los alimentos, el cuerpo no puede generarlos.

✚ Se incorporan con los alimentos, son necesarios para el correcto funcionamiento del organismo.

✚ Se encuentran en pan, cereales, frutas y jugos.