

LOS ALIMENTOS SEGÚN SU FUNCION

01. ¿Qué son los Nutrientes?

02. Clasifica los alimentos según corresponda:

ALIMENTOS ENERGÉTICOS



**ALIMENTOS PROTECTORES
O REGULADORES**



ALIMENTOS CONSTRUCTORES



03. Los alimentos según su función:

- a) Energéticos nos proporcionan _____
- b) Constructores sirven para construir y reparar los _____
- c) Protectores regulan el buen funcionamiento del _____

04. Relaciona los alimentos según sus nutrientes:

**ALIMENTOS
PROTECTORES O
REGULADORES**

nutrientes: carbohidratos
y grasas.

**ALIMENTOS
ENERGÉTICOS**

nutrientes: proteínas,

**ALIMENTOS
CONSTRUCTORES**

nutrientes:
vitaminas, minerales.