Alimentación:

Revisando lo aprendido.

1) Completá el texto con las palabras de la lista.

PROTEÍNAS - NUTRIENTES - COMIDAS – ORGANISMO - ALIMENTOS

Las……. que consumimos a diario están compuestas por distintos ……., y estos nos aportan nutrientes.
Los……. son: el agua, los biomateriales (carbohidratos, ……., lípidos y vitaminas) y los minerales; y son fundamentales para nuestro …….

2) Seleccioná cuál de las siguientes comidas es la que cumple menos con las proporciones recomendadas en la gráfica de alimentación saludable.

A. Ensalada de espinaca, tomate, muzzarella y pollo.

B. Pollo a la sal con papas fritas.

C. Sándwich de carne con lechuga, tomate, jamón, queso y huevo.

D. Ravioles de verdura con salsa de tomate y queso.

3) ¿Quién o quiénes tienen razón? Seleccioná la o las opciones correctas.

A. Lautaro piensa que, si todas las personas comiéramos exactamente lo mismo, no todos estaríamos llevando una dieta saludable.
B. Caro dice que, si hacemos actividad física, no necesitamos estar atentos a los alimentos que consumimos. Podemos comer cualquier cosa.
C. Damián opina que los adultos mayores son los que más aporte de energía necesitan porque tienen que mantenerse muy fuertes.
D. Georgi dice que, para ella, los niños y adolescentes necesitan más energía que los adultos mayores.

4) Seleccioná el nutriente que posee mayor valor energético.

A. Carbohidratos.
B. Lípidos.
C. Proteínas.