

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. Escribí debajo de cada alimento el nutriente principal que nos aporta cada alimento (Podes ayudarte con el libro)

PROTEÍNAS-VITAMINAS-GRASAS-HIDRATOS DE CARBONO

MANZANA

HUEVOS

ACEITE

PESCADO

CARNE

MANTECA

LECHE

ARROZ

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.

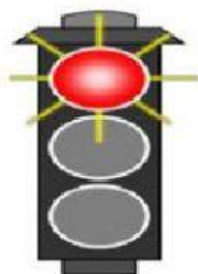
B. Caro dice que, si hacemos actividad física, no necesitamos estar atentos a los alimentos que consumimos. Podemos comer cualquier cosa.

C. Damián opina que los adultos mayores son los que más aporte de energía necesitan porque tienen que mantenerse muy fuertes.

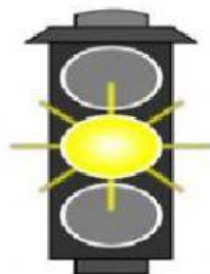
D. Georgi dice que, para ella, los niños y adolescentes necesitan más energía que los adultos mayores.

4. Semáforo nutricional:

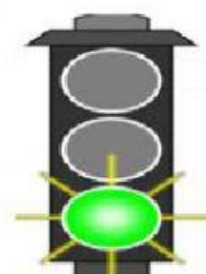
Arrastrá cada alimento/comida hacia el color del semáforo que corresponda.



Su consumo debería ser esporádico
(unas 2 veces al mes)



consumo moderado
(3 veces por semana)



consumir de forma habitual
(todos los días)