

- 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

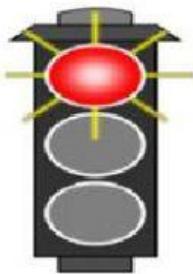
ARROZ

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

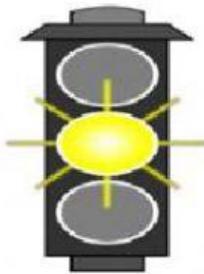
- A. Lautaro piensa que, si todas las personas comiéramos exactamente lo mismo, no todos estaríamos llevando una dieta saludable.
- B. Caro dice que, si hacemos actividad física, no necesitamos estar atentos a los alimentos que consumimos. Podemos comer cualquier cosa.
- C. Damián opina que los adultos 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:

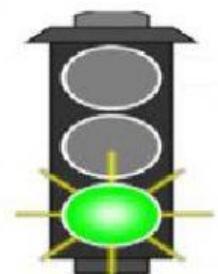
Arrastrá cada alimento/comida hacia el color del semáforo que corresponda.



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



consumo moderado
(3 veces por semana)



consumir de forma habitual
(todos los días)