



LA ALIMENTACIÓN Y LOS NUTRIENTES.

1. Completa el texto con las siguientes palabras:

nutrientes/enfermedades/energía/alimentos/crecza/salud

Nuestro cuerpo necesita [] para obtener de ellos las sustancias nutritivas o [] que requiere.

Algunos nutrientes nos proporcionan materiales para que nuestro cuerpo [] otros nos ayudan a mantener la [] y a defendernos de [], y otros nos aportan [] para realizar nuestras funciones vitales.

2. ¿Qué nos proporcionan los siguientes nutrientes? Une con flechas:

HIDRATOS DE CARBONO

GRASAS

PROTEÍNAS

VITAMINAS Y MINERALES

CRECER Y
PREVENIR
ENFERMEDADES

ENERGÍA

CONTROL DE
FUNCIONAMIENTO DEL
CUERPO Y SE DEFENDA DE
ENFERMEDADES

ENERGÍA Y
PROTEGEN LOS
ÓRGANOS

3. ¿Qué nutrientes tienen estos alimentos? Enlaza con flechas.



HIDRATOS DE CARBONO

PROTEÍNAS

VITAMINAS Y MINERALES

GRASAS