

LA ALIMENTACIÓN Y LOS NUTRIENTES.



1. Completa el texto con las siguientes palabras:

nutrientes/enfermedades/energía/alimentos/crezca/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 DEFENSA DE
ENFERMEDADES**

**ENERGÍA Y
PROTEGEN LOS
ÓRGANOS**

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



HIDRATOS DE CARBONO

PROTEÍNAS

VITAMINAS Y MINERALES

GRASAS

Mario Regodón