

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

1. Relaciona los alimentos con el nutriente mayoritario que contienen:

Tomate	Grasas	Yogur
Sardina	Proteínas	Pan
Mantequilla	Glúcidos	Zanahorias
Pera	Vitaminas y sales minerales	Galletas
Atún		Pollo

2. Traslada hasta el lugar que corresponda los siguientes nutrientes:

VITAMINAS

GLÚCIDOS

PROTEÍNAS

LÍPIDOS

SALES MINERALES

Funciones:	Nutrientes:
Función reguladora	
Función plástica	
Función energética	

3. Indica si son verdaderas o falsas las siguientes afirmaciones:

- Las patatas son fuente alimentaria de glúcidos.
- La fibra se encuentra en alimentos de origen vegetal.
- Las proteínas las encontramos, principalmente, en frutas y verdura.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

- d. El agua tiene función reguladora.
- e. Los principales nutrientes energéticos son los glúcidos y las proteínas.
- f. Algunas sales minerales tienen función reguladora.
- g. Algunas proteínas tienen función estructural.
- h. Los lípidos tienen función estructural y energética.
- i. Los disacáridos son uniones de dos aminoácidos.
- j. Las vitaminas A y C son hidrosolubles.
- k. La celulosa es un ejemplo de polisacárido.
- l. El agua es un ejemplo de macronutriente inorgánico.
- m. Vitaminas y sales minerales son ejemplos de micronutrientes.
- n. El aceite es una fuente alimentaria de grasas.
- o. Las proteínas son un tipo de micronutrientes orgánicos.
- p. Los monosacáridos forman parte de las proteínas.
- q. El agua es la molécula mayoritaria en los seres vivos.
- r. Las legumbres son una fuente importante de proteínas.
- s. La fruta es una fuente importante de glúcidos.
- t. La leche contiene macronutrientes y micronutrientes.