



La seño Maribel

LOS ALIMENTOS Y LOS NUTRIENTES

1.Elige la opción correcta.

- Los nutrientes son sustancias que
- La rueda de los alimentos
- Los grupos de alimentos son

2.Relaciona con flechas.

Los principales nutrientes son:



Las proteínas



Las grasas



Las vitaminas y las sales minerales



Los hidratos de carbono

3.Relaciona los grupos de alimentos en la rueda.

Grupo 1. Ricos en hidratos de carbono.

Grupo 2. Muy ricos en grasas.

Grupo 3. Ricos en proteínas.

Grupo 4. Aportan proteínas y calcio.

Grupo 5. Aportan fibra, vitaminas y sales minerales.

Grupo 6. Aportan fibra, vitaminas y sales minerales.



Recuerda es **IMPORTANTE** beber mucha agua y hacer ejercicio.

4.Completa las frases eligiendo la opción correcta

• Las grasas aportan mucha energía. Algunas son de origen animal como	la mantequilla	El aceite de oliva
Otras, como el aceite de oliva son de origen	animal	vegetal
• Los hidratos de carbono los obtenemos de patatas, legumbres o cereales, que son de origen	animal	vegetal
• Las proteínas como legumbres, pescado, carne, leche y huevos son necesarias para crecer y para la formación de los	huesos	músculos
• Las vitaminas y las sales minerales son imprescindibles para el buen funcionamiento de	nuestro cuerpo	nuestra respiración