



1 Indica si son verdaderas (V) o falsas (F) las siguientes afirmaciones:

- ☐ Los alimentos están formados por nutrientes.
- ☐ Alimento es lo mismo que nutriente.
- ☐ Las proteínas nos aportan materiales para que nuestro cuerpo crezca.
- ☐ Las vitaminas y los minerales nos proporcionan energía.
- ☐ Los hidratos de carbono son alimentos ricos en grasas.

2 ¿Qué nutrientes aporta cada uno de los alimentos señalados en la pirámide?

Nutrientes

- Proteínas
- Grasas
- Hidratos de carbono
- Vitaminas y minerales



- | | |
|------------------|---------------------|
| 1. Tarta: | 6. Verdura:..... |
| 2. Pollo: | 7. Pasta:..... |
| 3. Huevos: | 8. Legumbres: |
| 4. Leche: | 9. Pan:..... |
| 5. Fruta:..... | 10. Aceite:..... |