

OS NUTRIENTES

Escolle a resposta axeitada:

A alimentación é...

- a) a inxestión de alimentos.
- b) buscar alimentos.
- c) cocinar.

A dieta son....

- a) Algo que facemos para adelgazar.
- b) os alimentos que inxerimos.
- c) todo o que queremos comer.

Os nutrientes son...

- a) substancias sinxelas que proceden dos alimentos.
- b) compoñentes da célula.
- c) alimentos cociñados.

A célula necesita para vivir....

- a) auga.
- b) enerxía.
- c) enerxía, materiais e regular procesos vitais.

O corpo humano adulto ten....

- a) un 80% de auga.
- b) un 60% de auga.
- d) un 30 % de auga.

Marca o nome dunha sal mineral:

- a) proteína.
- b) lípidos.
- c) potasio.

Os glúcidos e os lípidos son...

- a) substancias que achegan enerxía.
- b) vitaminas.
- c) substancias que reparan tecidos.

As proteínas...

- a) son necesarias para regular procesos vitais.
- b) son necesarias para o crecemento.
- c) achegan enerxía.

As vitaminas....

- a) achegan enerxía.
- b) regulan procesos vitais.
- c) reparan tecidos.