

Funciones de los alimentos

1. Marca aquellos alimentos que tienen una función plástica o estructural:

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ Pan | ☐ Huevo duro |
| ☐ Cebolla | ☐ Avellanas |
| ☐ Atún | ☐ Macarrones |
| ☐ Patatas | ☐ Pimiento |
| ☐ Fresas | ☐ Arroz |

2. Marca aquellos alimentos que tienen una función reguladora:

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ Pan | ☐ Huevo duro |
| ☐ Cebolla | ☐ Avellanas |
| ☐ Atún | ☐ Macarrones |
| ☐ Patatas | ☐ Pimiento |
| ☐ Fresas | ☐ Arroz |

3. Completa las frases:

a) Cuando hago deporte, si desarrollo mi musculatura, he utilizado nutrientes con función _____.

b) Cuando hago deporte mis músculos se contraen y se relajan, para ello utilizo nutrientes con función _____.

c) El sistema nervioso da órdenes continuamente para coordinar las funciones de nuestro cuerpo; utiliza para ello nutrientes con función _____.