



LOS ALIMENTOS Y SUS NUTRIMENTOS

La nutrición es el proceso por el cual el cuerpo obtiene los alimentos, la energía y los nutrientes que necesita para mantener las funciones vitales y la salud, así como construir tejidos y reparar a los que se han dañado. Los nutrientes son las proteínas, carbohidratos (azúcares), los lípidos (grasas y aceites), los minerales, las vitaminas y el agua que están contenidos en los alimentos que ingerimos.

Aunque no es un nutriente, la fibra alimentaria también debe incluirse en la dieta. Las fibras se obtienen de las partes de las plantas que no podemos digerir ni absorber y llegan intactas al intestino grueso, lo que favorece el tránsito intestinal y evita el estreñimiento. Las fibras ayudan a mantener normales los niveles de glucosa (un tipo de azúcar, como ya mencionamos) y de lípidos en la sangre.

Instrucciones: marca con una "A" si se trata de un alimento y con una "N" si es un nutriente, y posteriormente responde lo que se te indica.

Zanahoria	☐	Vitamina A.	☐	Mantequilla	☐	Calcio	☐
Grasas	☐	Refresco	☐	Carbohidratos	☐	Proteínas	☐
Maíz	☐	Minerales	☐	Cacahuates	☐	Azúcar	☐
Sodio	☐	Hierro	☐	Vitamina C	☐	Pan	☐
Pescado.	☐	Habas	☐	Soya	☐	Agua	☐

¿Cuál es la diferencia entre un alimento y un nutriente?

¿Cómo lo sabes?

¿Consideras que todos los alimentos contienen todos los nutrientes?

¿Por qué?