



¿CÓMO SE CLASIFICAN LOS ALIMENTOS SEGÚN SU FUNCIÓN?

1. Son alimentos protectores o reguladores:

- a) Las menestras
- b) Las frutas
- c) Las grasas
- d) Agua
- e) Harina

2. Los alimentos constructores contienen:

- a) Carne
- b) Proteínas
- c) Carbohidratos
- d) Lípidos
- e) Grasas

3. Son alimentos que permiten regenerar órganos y tejidos dañados-

- a) Proteínas
- b) Lípidos
- c) Carbohidratos
- d) Glúcidos
- e) Vitaminas

4. Para que nuestros dientes crezcan sanos y fuertes, necesitamos:

- a) Plomo
- b) Calcio
- c) Sodio
- d) Potasio
- e) Litio

5. Los alimentos energéticos son nutrientes que proveen energía

- a) carbohidratos
- b) agua
- c) hierro
- d) sal
- e) calcio

6. Mejora las defensas del organismo y el funcionamiento del sistema nervioso

- a) Vitamina C
- b) Complejo B
- c) Hierro
- d) Sodio

7. Son alimentos constructores, excepto:

- a) Carne
- b) Lenteja
- c) Pollo
- d) Verdura
- e) Kiwicha

8. Es un mineral:

- a) Aceite
- b) Vitaminas
- c) Agua
- d) Hierro
- e) Glucosa

9. La falta de vitaminas provoca en los seres humanos:

- a) Trastornos y enfermedades
- b) Bulimia
- c) Desnutrición
- d) Obesidad
- e) Deficiencia mental

10. Son los encargados de mantener el buen funcionamiento del cuerpo.

- a) Alimentos energéticos
- b) Alimentos constructores
- c) Alimentos reguladores

Q	U	I	N	U	A	A	B	A	P
A	C	D	E	F	G	H	C	I	E
R	J	K	N	E	O	A	P	T	S
R	L	M	H	U	N	T	I	Q	C
O	W	C	V	I	Z	E	S	R	A
Z	E	Y	P	A	C	C	D	B	D
L	X	S	G	A	F	E	M	J	O
I	E	H	A	J	N	A	R	A	N

Alimentos energéticos:

Alimentos constructores:

Alimentos reguladores:
