

SdA: "CUIDO MI CUERPO"

Los alimentos

Los **alimentos** contienen **nutrientes**, que podemos dividir en cuatro grandes grupos: proteínas, hidratos, grasas, vitaminas y minerales.

Las **proteínas** se encuentran mayoritariamente en carnes, pescados, huevos y productos lácteos.

Las **grasas**, en frutos secos y aceites.

Los **hidratos de carbono** en pan, cereales, patatas y legumbres.

Las **vitaminas y los minerales**, en frutas y verduras.



+ Une cada grupo de alimentos con el tipo de nutrientes que contiene.

CARNE, HUEVOS Y PESCADO

NUECES Y ACEITE

PAN, CEREALES Y LEGUMBRES

FRUTAS Y VERDURAS

VITAMINAS Y MINERALES

PROTEINAS

GRASAS

HIDRATOS DE CARBONO



+ Lee y/o escucha para seleccionar el alimento que corresponda.



Una fruta que nos aporta vitaminas.



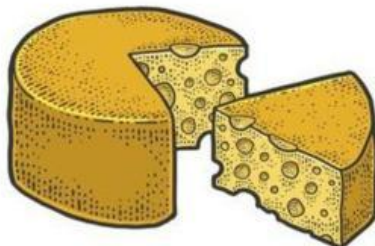
Una legumbre que nos aporta hidratos de carbono.



Un lácteo que nos aporta proteínas.



Una carne y un pescado que nos aporten proteínas.



La dieta es el consumo de alimentos que tomamos a lo largo del día. Para jugar y estudiar, necesitamos llevar una dieta sana, con alimentos variados y saludables.