



# Alimentos.



Fabio

¿Qué obtenemos de la comida? (Une)



Hidratos de carbono

Proteínas

Grasas

Vitaminas y minerales

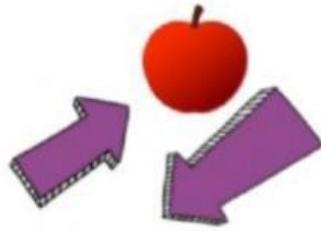


Genera músculos

Da energía

Previene enfermedades

Protege órganos



¿Dónde obtenemos...? (Arrastra)

Hidratos de carbono	
Grasas	
Proteínas	
Vitaminas y minerales	
Agua	

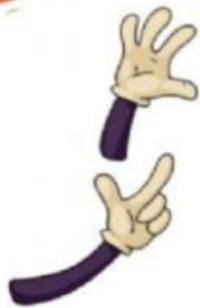
Casi todos los alimentos

Pan, pasta, arroz, cereales

Frutas y verduras

ACEITES, mantequilla

CARNE, huevo, pescado, legumbres



Elige verdadero o falso

Las proteínas ayudan a proteger los órganos.

Vitaminas y proteínas previenen enfermedades.

Encuentro proteínas en la leche.

Encuentro vitaminas en el agua.

Hay agua en casi todos los alimentos.

No necesitamos agua para sobrevivir.

Los minerales proporcionan energía.

Los carbohidratos ayudan a que crezcan los músculos.

Hay vitaminas en las verduras.

Las grasas ayudan a la digestión.



Verdadero

Falso

