

LA NUTRICIÓN

ACTIVIDADES

11. Clasifica



AGUA

HIDRATOS DE CARBONO

LÍPIDOS (GRASAS)

PROTEÍNAS

VITAMINAS + SALES MINERALES

12. Marca. Según su FUNCIÓN, los alimentos se clasifican en:

☐

NUTRITIVOS

☐

PROCESADOS

☐

CONSTRUCTORES

☐

FIBROSOS

☐

REGULADORES

☐

PRIMARIOS

☐

ENERGÉTICOS

☐

VEGETALES

☐

LÁCTEOS

13. Responde V (verdadero) o F (falso).

☐

La fibra es de origen animal.

☐

El cuerpo aprovecha la fibra y no la elimina.

☐

La fibra favorece la digestión.

☐

El grano entero integral contiene fibra.

☐

La fibra es de origen vegetal.

☐

La fibra se elimina por las heces.