

GUÍA INTERACTIVA N°1 - SEGUNDO PERIODO

Clasificación de los alimentos según su origen y función

1. Selecciona (F), si la afirmación es falsa, o (V) si la afirmación es verdadera.

- a) La leche, el yogurt y el queso son alimentos constructores de origen animal.
- b) Las grasas, aceites y dulces deben consumirse en grandes cantidades para evitar enfermarse.
- c) Los alimentos constructores son ricos en proteínas.
- d) El frijol es un alimento regulador de origen animal.
- e) La miel es un alimento energético de origen animal.
- f) Los alimentos reguladores son los encargados de mantener el buen funcionamiento del cuerpo y prevenir enfermedades.
- g) El yogurt es saludable, nutritivo y rico en proteínas. Este alimento es de origen mineral.
- h) Los alimentos energéticos ayudan a la formación de tejidos, además de formar músculos y huesos que permiten el crecimiento.
- i) La mantequilla es un alimento constructor de origen vegetal.
- j) El pescado es un alimento constructor de origen animal.